Айболит

№25 (579) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Расслабим поясницу

стр. 7

85 лет — хороший возраст

стр. 4

Стол начал двигаться...

стр. 24

Как правильно принимать антибиотики

стр. 9

СЕРДЦЕ НЕ ЛЮБИТ ХОЛОД

стр. 3

Леденцы от кашля понравятся детям

Ищем причину

Почему мёрзнут ноги

1 Холодные ноги — это признак недостаточно хорошей работы сердечно-сосудистой системы. Чаще всего на это жалуются женщины. Распределение жира, мышечной массы, уровень метаболизма, гормональный фон в женском организме не такие, как в мужском. Эти факторы влияют на характер кровотока, что и приводит к ощущению постоянного холода в нижних конечностях.

2 Снижение функции щитовидной железы приводит к замедлению или учащению пульса, что, в свою очередь, влечет нарушение поступления крови к нижним конечностям.

3 Повышенное или пониженное давление — вторая причина, по которой мерзнут ноги. Высокое артериальное давление затрудняет поступление крови по сосудам, а при низком давлении кровоток очень слабый.

4 Пониженный гемоглобин — третья причина холодных ног. Также нарушение в организме может появиться на фоне гормональной перестройки (подростковый возраст, беременность, климакс).

5 Сильно нарушается кровоток при варикозной болезни, аномальном строении кровеносных сосудов. Причем ноги не только мерзнут, а еще в области стоп появляются отеки, боль при ходьбе.

6 Ноги мерзнут, если вы надели узкую обувь. Она не позволяет двигаться пальцам ног, в результате кровь плохо циркулирует, появляется озноб. В холодное время врачи рекомендуют носить удобные ботинки и теплые носки.

Р. S. Не забывайте ежедневно делать массаж стоп и голеней, принимать контрастный душ, делать соляные ванночки для ног, смазывать их коровьим жиром.

И. Н. Ордынская, терапевт

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЖЕНЩИНА СТАНОВИТСЯ НЕ СТАРШЕ, А ОПАСНЕЕ.

Знаете ли вы, что...

● Избыточный вес в 20 лет на 60-80% увеличивает вероятность развития рака пищевода или верхней части желудка в зрелом возрасте. У набравших больше 20 кг уже во взрослом возрасте в 2 раза чаще развивается рак пищевода. Поэтому, если вы страдаете избыточным весом, худейте!

● Уром не будет похмельного синдрома, если алкогольные напитки пить медленно. Во рту усваивается 5% спирта, 25% — в желудке, а остальное всасывается в кровь из кишечника. Поэтому хорошая закуска смягчает опьянение. Наутро похмелье легче переносят те, кто плотно закусывал накануне.

● Бег стимулирует активность и здоровье головного мозга. Он приводит к образованию сотен тысяч новых клеток в мозге, ответственных за хранение и воспроизведение воспоминаний. И уменьшает количество ошибок и сбоев памяти. Особенно полезен легкий бег для пожилых людей.

Новости

КОФЕ ЗАЩИТИТ СОСУДЫ

Кальциноз коронарных артерий увеличивает вероятность появления атеросклеротических бляшек и, соответственно, повышает вероятность инфаркта миокарда. Ученые из Бразилии недавно обнаружили, что 3 чашки (и более) натурального кофе, выпитые в течение дня, уменьшают скорость отложения кальция на стенках сердечных артерий.

СИДИМ ЕДИМ...

Установлена связь между просмотром телевизора и возникновением тромбофлебита. Чем больше времени люди отдыхают у экранов, тем выше шанс заболеть. Даже физическая активность не устраняет негатив, который получает человеческий организм во время просмотра телевизора. Люди, которые проводят больше 5 часов в сутки перед телевизором, в 2 раза чаще получают диагноз венозный тромбоз. Хуже всего, что в это время люди предпочитают перекусывать и находятся в сидячем положении.

ДИСФУНКЦИЯ ПРИВЕЛА К РАЗДОРУ

Две фирмы — из США и России — несколько месяцев вели судебную тяжбу. Причина конфликта — спор, кому все-таки принадлежит патент на право производства и продажи средства от импотенции на территории России. Фирма из США не смогла отстоять в России свои интересы, и теперь импотенцию в стране будут лечить отечественными препаратами.

ВАКЦИНА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

Вакцину от пневмонии включат в календарь прививок для взрослых. Это произойдет в 2020 году. Бесплатные прививки против пневмококка будут делать людям старше 55 лет. Это защитит людей от воспаления легких и его осложнений. А пока можно привиться от пневмонии платной вакциной.

■ ФРАЗУ «МЫ ХОТИМ ТЕБЕ ТОЛЬКО ДОБРА» ПОЧЕМУ-ТО ПРОИЗНОСЯТ ЗЛОВЕЩИМ ТОНОМ.

■ НИЧТО ТАК НЕ ВОЗБУЖДАЕТ ЖЕНЩИНУ, КАК ЛЕГКОЕ ПОКУСЫВАНИЕ БЫВШИМ СВОИХ ЛОКТЕЙ.

Работают мастера *Называем адрес*

Новый крестец прикрутили...

НА ВСЕ УШЛО 14 ЧАСОВ

Впервые на Юге России хирурги Краевой клинической больницы №1 им. С. В. Очаповского (Краснодар) полностью удалили пораженный раком крестец.

Успешно прооперирован 53-летний краснодарец с трудно излечимым онкологическим заболеванием. Рак поразил место соединения костей таза с позвоночником. Из-за болезни мужчина с трудом ходил: передвигался в основном с помощью ходунков. Последние полгода состояние стало резко ухудшаться. Химио- и лучевая терапия для такого типа новообразования малоэффективны. Только хирургия мирового уровня могла спасти больного.

Опухоль оперировали в два этапа: с помощью переднего (через живот) и заднего (со стороны спины) доступа. Врачи полностью удалили пораженный раком крестец и соединили позвоночник с тазом сложной многовинтовой конструкцией. На все это ушло 14 часов. В уникальной операции участвовали вертебрологи, сосудистые хирурги, колопроктологи, рентгенохирурги и другие специалисты. В составе медицинской бригады были два онколога из центра им. Н. Н. Блохина (Москва).

Рак крестца — очень редкое заболевание, его в нашей стране практически не оперируют. Подобные вмешательства возможны только в крупных центрах, где современное оборудование и высококлассные кадры.

ДОНОРСКИЙ ОРГАН СРАЗУ ЗАПУСТИЛСЯ...

В России появился еще один центр сердечно-сосудистой хирургии, где пересаживают сердца, — в Красноярске. Недавно здесь выполнили первую такую операцию. Пациентом стал 38-летний мужчина, год назад перенесший обширный инфаркт с некрозом большей части сердечной мышцы. По словам специалистов красноярского кардиоцентра, после острого инфаркта миокарда ему были выполнены стентирование артерий и аортокоронарное шунтирование. Однако добиться полного восстановления функции сердца не удалось. Нарастала сердечная недостаточность, и было принято решение о замене органа. Для первой операции пересадки донорского сердца врачам хотелось бы более «простого» пациента, но по всем параметрам к имеющемуся донору подходил именно он — «сложный». Операция длилась больше 9 часов. Донорский орган после пересадки запустился сразу же. Мужчину уже выписали из стационара.

ПЕРЕСАДИЛИ ЖЕЛЕЗУ...

Врачи Центра хирургии и координации донорства Ростовской областной клинической больницы впервые пересадили поджелудочную железу. Пациентом стала 34-летняя женщина, страдающая тяжелой формой сахарного диабета, осложненного хронической почечной недостаточностью. Вся процедура заняла около 13 часов. За рубежом проводятся тысячи операций по пересадке поджелудочной железы. В России они остаются редкостью.

Обувь промокает?

■ Нанесите вазелин тонким слоем на сухую обувь из гладкой кожи — он создаст водонепроницаемую пленку. Тщательно обработайте швы.

■ Касторовое масло годится для обуви из грубой кожи. Сначала прогрейте обувь изнутри феном, затем смажьте ее маслом, промокните.

■ Натрите обувь восковой свечой, прогрейте феном, дайте подсохнуть и отполируйте.

Простудились?

■ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ КАМФОРУ, ГОРЧИЦУ И НАТЕРТОЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО. СМЕСЬ НАНЕСИТЕ НА ПРОСТЫНЮ И ЗАКУТАЙТЕСЬ В НЕЕ.

■ 1/2 СТАКАНА МЕДА СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ СОЛИ, НАМАЖЬТЕСЬ И ПОТЕЙТЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЕД НЕ СМОЕТСЯ ПОТОМ. ДОСТАТОЧНО ДВУХ ПРОЦЕДУР.

Пьём витамины

Не навреди!

■ Витамины пейте утром, через 10-15 минут после завтрака.

■ Микроэлементы принимайте вечером, через 10-15 минут после ужина или вместе с едой.

■ Каждую капсулу запивайте большим количеством теплой некипяченой воды (не менее 1/3 стакана на таблетку). Соки, чай, кофе и другие напитки для этой цели не подходят — они изменяют кислотность желудка и кишечника, что может помешать усвоению витаминов и минералов.

■ Если вы пьете лекарства, интервал между ними и приемом витаминов должен быть не менее 10-15 минут.

Опасные уроки

За прошлый учебный год на уроках физкультуры в России умерло более двухсот детей. Что надо сделать, чтобы физкультура перестала быть смертельным уроком? В чем настоящая причина внезапной смерти школьников, рассказывает детский кардиолог, руководитель Центра сердечных аритмий у детей и подростков Леонид Макаров.

Такой случай. 13-летний мальчик упал во время подтягивания на турнике и умер до приезда скорой. У 11-летней школьницы остановилось сердце после бега. 15-летний подросток скончался после игры в баскетбол. Половину погибших школьников можно было спасти. Чаще всего смерть происходила от остановки сердца, которая наступала из-за нарушения сердечного ритма. Проблему не обнаружили при диспансеризации. Все погибшие дети ранее были признаны здоровыми и допущены до занятий физкультурой.

Но иногда сердце останавливается и у здоровых школьников. Такое случается, когда во время спортивных занятий, игр или драк происходит удар в грудную клетку, который попадает в уязвимую фазу ритма сердца. В результате наступает мгновенная гибель ребенка. Поэтому врачи говорят, что от внезапной смерти не застрахован ни один школьник.

■ Удар в грудную клетку во время драки бывает смертельным.

■ Если в течение 5-8 минут после остановки сердца не начать сердечную реанимацию, больной погибает.

— Но основная проблема заключается в том, что школьников плохо обследуют на диспансеризации. Не замечают сердечные заболевания?

— Большинство врачей в поликлиниках не умеют расшифровывать обычную электрокардиограмму. Они понятия не имеют, как определять по ней заболевания, которые могут вызвать остановку сердца у школьников. Исследуя электрокардиограмму после внезапной смерти ребенка, мы обнаруживали, что болезнь была видна на ней, но ребенка признали здоровым.

— Почему в развитых странах количество случаев внезапной смерти детей ниже?

— На самом деле не ниже. Просто там детей, у которых случилась остановка сердца в школе, чаще спасают. Например, в школах США есть хотя бы по одному автоматическому дефибриллятору. А школы с количеством учеников свыше 800 укомплектованы тремя-четырьмя. Нередко их покупают сами родители, а не муниципальный бюджет. При этом пользоваться этим прибором умеют не только медсестры и учителя физкультуры, но и старшеклассники, ведь это очень просто. Между тем без дефибриллятора спасти детей с остановкой сердца шансов практически нет. Огромную роль играет фактор времени. Если в течение 5-8 минут после остановки сердца не начать сердечно-легочную реанимацию, больной погибает. Дефибрилляция, выполненная в течение 3-5 минут, обеспечивает выживаемость в 49-79% случаев, а каждая минута промедления уменьшает вероятность выживания на 10-15%. Даже скорая, приехавшая после 10-минутной остановки сердца, не спасет школьника.

— Эти приборы очень дорогие?

— В том-то и дело, что нет. Один дефибриллятор стоит 60-120 тысяч рублей, в зависимости от наворотов. В столице Казахстана в этом году ими оснастили все школы и научили персонал ими пользоваться. Достаточно было трех внезапных смертей в школах Астаны за прошлый год, чтобы мэрия города решила этот вопрос.

Такой случай. Женя рос и развивался нормально. Занимался вместе с другими детьми на школьной площадке одной из московских школ. Качался на турнике, потом сошел с турника и через 9 секунд упал. Начались судорожные подергивания ног. Через 9 минут к лежащему ребенку подошел кто-то из взрослых и стал его реанимировать. Прибежали учителя, вызвали скорую помощь. Она приехала через 14 минут после вызова. Прошли 32 минуты со времени падения ребенка. Мальчика доставили в приемное отделение с диагнозом клиническая смерть. Спасти ребенка не удалось...

Примочки из тыквы от дерматита

Нужно прикладывать к пораженным участкам кожи свежую мякоть тыквы или тампоны, смоченные свежим тыквенным соком. Держать 15-20 минут. Процедуру надо делать 3-4 раза в день. Вместо тыквы можно использовать картофель или алоэ, чередуя их раз в несколько дней.

И. С. Погодина, Ярославская обл.

Спас меня медовый массаж

Знаете, что такое вертебробазилярная недостаточность, вызванная шейным остеохондрозом? Это сильные головные боли, головокружение, темнеет в глазах. Никаких упражнений для шеи я делать не могла. Жизнь превратилась в мучение. А спас меня медовый массаж. Невестка немного растирала мне спину. Затем намазывала вдоль позвоночника медом и начинала прижимать ладони по обеим сторонам от позвоночника и резко отлеплять их. Было немного больно. Через какое-то время руки невестки стали серыми. Закончив процедуру, она вытерла мою спину влажным полотенцем. Не поверите, но эффект от такого массажа потрясающий! Теперь каждый раз, когда мне становится хуже, я прошу кого-нибудь из родных сделать мне этот чудесный массаж.

О. И. Щербинина, Рязанская обл.

Прошлая осень наградила бронхитом...

Минувшая затяжная слякотная осень и зима наградили меня бронхитом. Кашляла два месяца, казалось, всю голову выкашляю. Состояние было отвратительное, не помогали ни лечебные сиропы, ни таблетки. Спасение принесло средство, приготовленное по народному рецепту. Налила в стеклянную банку 250 г жидкого меда, добавила одно свежее яйцо, 1 ст. ложку сухой горчицы и хорошо перемешала. Получилась абсолютно однородная масса. Принимала средство по 1 чайн. ложке 6 раз в день. Помогает очень хорошо и довольно быстро. Причем не только при бронхите и кашле, но и при болях в горле.

И. Пермякова, Саратовская обл.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ РАЗРЕШИТЬ ДЕЛАТЬ ЧТО УГОДНО, ОН НЕ БУДЕТ ДЕЛАТЬ НИЧЕГО.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ НА ВОПРОС «ТЫ КУДА?» ОТВЕЧАЮТ: «СЕЙЧАС ПРИДУ...»

Сердце холод не любит

Оказалось: когда температура на улице опускается ниже нуля, сердечникам нездоровится.

Сердце также чувствительно к усилению ветра, уменьшению количества солнечного света и повышению влажности. Почему так происходит? Тело реагирует на холод сужением поверхностных кровеносных сосудов. Это снижает теплопроводность кожи и увеличивает артериальное давление. Кроме того, озноб увеличивает частоту сердечных сокращений. Здоровый человек нормально переносит это. Но у людей с атеросклеротическими бляшками в коронарных артериях холод может вызвать сердечный приступ. Способствовать сердечному приступу в холодную погоду могут инфекции дыхательных путей и грипп.

Цифры и факты

■ 50% россиян страдают гастритом. Причем мужчины болеют в 3 раза чаще женщин.

■ От еды зависит многое — гормональный фон и состояние психики, скорость роста волос, ногтей и костей у детей.

■ В кишечнике человека находится 95% гормона счастья. Его недостаток сказывается на работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем, а также на настроении. Если с гормоном все в порядке, человек контролирует любые эмоции.

■ Желательно каждые 3 часа съедать что-нибудь, чтобы уменьшить вероятность возникновения камней в желчном пузыре.

■ Иногда человеку хочется съесть что-нибудь несъедобное, например кусочек мела. Ученые называют это извращенным аппетитом. Никто точно не знает причин его появления.

■ Длина пищеварительного тракта человека около 10 метров, а та его часть, в которой из пищи извлекаются полезные вещества, достигает 7 метров.

■ Если разгладить каждую складку тонкой кишки, то площадь ее поверхности составит примерно 250 кв. м.

■ Если учесть все бактерии и микроорганизмы, живущие в кишечнике человека, то их масса составит примерно 2,5 кг.

■ Объем пустого желудка составляет 0,5 л, а после принятия еды желудок может растянуться до 1 л.

■ Каждый день на переваривание еды организм тратит около 10% всей энергии. Большая ее часть идет на переваривание алкоголя и белков.

■ В толстую кишку каждый день попадает примерно 8 л жидкости, но из нее выходит около 100 г. Жидкость — это вода, соли, желчь и слизь.

■ Когда человек только думает о еде, у него начинает вырабатываться слюна. За день организм вырабатывает 1,7 л слюны.

■ Печень выполняет больше 500 функций. Они очень важны для организма. Если в нем появляются проблемы, она реагирует первой.

О пищеварении

Как живёте? Как животик?

Последние десятилетия самыми распространенными были заболевания сердечно-сосудистой системы. Сейчас лидерами стали недуги желудочно-кишечного тракта.

ОТ ЕДЫ ЗАВИСИТ МНОГОЕ — ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН И СОСТОЯНИЕ ПСИХИКИ, СКОРОСТЬ РОСТА ВОЛОС, НОГТЕЙ И КОСТЕЙ У ДЕТЕЙ.

На приёме у невролога

Стали случаться провалы в памяти

А ведь мне немного за тридцать. То никак не могу вспомнить номер телефона родителей, хотя звоню им каждый день, иногда по нескольку раз. То вообще в разговоре слово забываю и не могу объяснить, что хочу сказать. К врачу с такой ерундой идти стыдно. Может, есть какие-нибудь несложные методики тренировки памяти? Или растения лекарственные? Подскажите.

И. Е. Петрова, Саратовская обл.

У многих совершенно здоровых людей иногда неожиданно вылетают из головы всякие мелочи. Просто когда в мозг поступает слишком много разной информации, он имеет свойство как бы стирать, выбрасывать из памяти лишнее, освобождая таким образом пространство для чего-то нового. Подобное случается, когда мы устали или находимся в состоянии стресса. А чтобы это не повторялось, тренируйте мозг. Отгадывайте различные кроссворды, головоломки и ребусы. А еще сочиняйте стихи! Главное — подобрать как можно больше рифм.

Диетологи же уверяют, что в таких провалах виновата нехватка в организме витаминов группы В и никотиновой кислоты. То есть в нашем рационе обязательно должны быть говядина, говяжья, свиная или телячья печенка. А также яйца, рыба (особенно консервированный лосось), черный хлеб, зерновые (особенно проросшая пшеница), бананы, зелень, бобовые. Утренний кофе лучше замените чашечкой зеленого чая. В нем содержатся вещества, которые расширяют сосуды мозга и улучшают кровообращение. А также витамины А, С и рутин, которые укрепляют стенки сосудов.

Ну а чтобы что-то вспомнить, нужно открыть окно, расслабиться, расправить плечи и глубоко подышать пару минут, ни о чем не думая. Необходимая информация сама всплывет в памяти.

К. П. Орлова, невролог

Вы просили рассказать

Доктор каланхоэ

На день рождения подруга принесла мне этот цветок. Сказала: «Лечись!» А я не знаю ни одного рецепта, от чего и как лечиться. Расскажите о его исцеляющих свойствах.

М. В. Старостина, Псков

Не путайте каланхоэ перистое и каланхоэ Дегремона. У последнего по краю зубчатого листа образуется много деток с маленькими листьями и корешками. У каланхоэ перистого детки растут только на отделенных от растения листьях, помещенных в воду. Это настоящий доктор. Каланхоэ перистое используют даже в официальной медицине. Как лечиться? Надо срезать облиственные побеги, промыть их и поместить на 5-7 дней в темное прохладное место с температурой 5-10°С, например на дверцу холодильника. Лишь после этого измельчить зеленую массу, отжать из нее сок и профильтровать. Хранить при температуре не выше 10°С.

■ Используют сок наружно для лечения ожогов, трофических язв, ран, порезов, пролежней и нагноений. Схема лечения во всех случаях одна: в первые 3 дня повязку меняют ежедневно, а далее — раз в трое суток, до выздоровления.

■ Свежий сок, отжатый из листьев, — скорая помощь при кровотечениях из ран, экземе и кожных сыпях, фурункулах и ожогах, трещинах на сосках у кормящих женщин и эрозии шейки матки. Надо капнуть 2-3 капли на пораженное место или ввести во влагалище тампоны, смоченные в соке. Повторяйте процедуры 2-3 раза в день, курс лечения — 5-6 дней.

■ Для профилактики гриппа и лечения насморка свежий сок закапывают 2 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

■ При туберкулезе сок пьют после еды 2 раза в день по 1/2 чайн. ложки, разбавив его водой 1:3.

■ Сок, разбавленный водой (1:1), можно использовать даже при запущенных воспалительных заболеваниях глаз: смочите в растворе ватку и прикладывайте к векам на 10-15 минут до 5 раз в день. Так же можно лечить стоматит и пародонтоз.

■ Сок каланхоэ перистого может лечить даже рожистое воспаление. Его смешивают пополам с 0,5%-ным раствором новокаина, смачивают повязку и прикладывают к проблемному месту. Меняют повязку 2-3 раза в день, курс лечения — 5-6 дней.

■ Для наружного применения и лечения кожных заболеваний можно приготовить мазь. В чашке с круглым дном (протереть ее водкой или спиртом) смешать 30 мл сока каланхоэ с 50 г безводного ланолина, а затем постепенно добавить 50 г вазелина. Хранить в холодильнике.

■ При варикозном расширении вен для растирки готовят настойку из свежих измельченных листьев. Заливают 2 ст. ложки сырья 0,5 л водки, настаивают 10 дней, ежедневно взбалтывая.

■ При тяжелом остром гайморите готовят такие капли: сок каланхоэ перистого и горца живородящего, смешав их по 1 ст. ложке, 2 ст. ложки сока алоэ и 1 чайн. ложка репчатого лука. Закапывают смесь по 4-5 капель в каждую ноздрю. Сначала в левую, поверните при этом голову налево и лежите так полчаса, затем повторите с правой стороны. После процедуры прогрейте гайморовы пазухи синей лампой и лягте в постель.

И. М. Шумко, фармацевт

Для профилактики гриппа и лечения насморка свежий сок каланхоэ закапывают 2 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

■ ЖЕНА В СЕМЬЕ ГЛАВНАЯ. А ЕСЛИ МУЖ ДУМАЕТ, ЧТО ЭТО ОН ВСЕ РЕШАЕТ, ЗНАЧИТ, ОНА ЕЩЕ И УМНАЯ.

■ ЖЕНЩИНА В СЕМЬЕ — КАК ПЕРЕВОДЧИК: ПОНИМАЕТ И ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ, И ПЬЯНЫЙ БРЕД.

Очень хорошее письмо — *Уроки жизни*

Мне 85 лет — хороший возраст

Самое главное — научиться не нервничать по пустякам. Если чувствую, что меня что-то раздражает, начинаю петь. А если раздражение идет от конкретного человека, отхожу от него в сторону.

* Чтобы не одряхлеть, тружусь и делаю посильную зарядку. После каждого приема пищи прохожу по 115 шагов (можно на месте). А в течение дня приседаю столько раз, сколько мне лет. За продуктами хожу в самый отдаленный магазин.

* Каждый день занимаюсь лечебным дыханием. На вдохе представляю, что вбираю в себя молодость, радость, силу, здоровье, красоту, а выдыхаю болезни, немощь, обиды, раздражительность, лень. Делаю так по 40 раз не менее 3 раз в день, в конце проговариваю: «Я молода, здорова, счастлива, удачлива, стройна, весела! Так будет всегда!» Еще одна формула самовнушения: «Я рада своему возрасту. В 85-86 лет нет нужды печалиться, не надо только стариться».

* Чтобы не болели суставы, полезно парить ноги в отваре картофельных очисток. А еще можно отваривать разные лекарственные растения, например полынь.

* Стараюсь держать себя просто и естественно, терпимо отношусь к людям.

* Каждое утро рассасываю нерафинированное масло, настоянное на чесноке. Десны натираю порошком кофе.

* От онемения рук перебираю горячие семечки.

* Умываюсь молоком, протираю лицо кубиком льда или спитым чаем. Получается эффект загара.

* На моем столе всегда имбирь, морская капуста, измельченный чеснок, зеленый лучок и клюква. С вечера заливаю гречку сывороткой и оставляю до утра — это мой завтрак. Часто балую себя тюрей из черного хлеба, воды, уксуса, репчатого лука, зелени, подсолнечного масла.

* Никогда не сижу без дела, много двигаюсь, обливаюсь холодной водой, жую корень солодки и прополис. И даже в шутку не скажу, что старею.

В. И. Антонова, Москва

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛИ СУСТАВЫ, ПОЛЕЗНО ПАРИТЬ НОГИ В ОТВАРЕ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТОК. А ЕЩЕ МОЖНО ОТВАРИВАТЬ РАЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, НАПРИМЕР ПОЛЫНЬ.

От кашля

КАК отхаркивающее средство полезен свежий капустный сок с сахаром или отвар капусты с медом.

ПРОТРИТЕ через сито спелые бананы и положите их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на 1 стакан кипяченой воды с сахаром, подогрейте и пейте смесь при кашле.

ЗАЛЕЙТЕ 50 г изюма стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Добавьте в настой 3 ст. ложки лукового сока, размешайте. Выпейте за один прием, желательно на ночь.

СМЕШАЙТЕ в равных частях очищенный дробленый фундук и мед. Принимайте 4-6 раз в день, запивая теплым молоком.

ПЕЙТЕ березовый сок пополам с молоком и небольшим количеством муки или крахмала.

Рыбий жир со скорлупой при экземе

Испеките в духовке 3 грецких ореха в скорлупе до темно-коричневого цвета. Когда орехи остынут, тщательно истолките их вместе со скорлупой. Добавьте 1 чайн. ложку рыбьего жира и смазывайте больные места 1-2 раза в день. Это проверенное народное средство при мокрой экземе.

Конфетки от гипертонии

Измельчите в кофемолке по 1 ст. ложке семян льна, кунжута и мака. Добавьте 1 чайн. ложку порошка куркумы и 2 ст. ложки меда. Перемешайте и скатайте из массы 4-5 конфет. Это дневная норма, если давление повышено. А если давление не скачет, съедайте одну конфетку в день.

Такая история

В грозу нельзя бродить по полю...

МНЕ БЫЛО 13 ЛЕТ, КОГДА НА МОИХ ГЛАЗАХ В ЧЕЛОВЕКА УДАРИЛА МОЛНИЯ. ОН РУХНУЛ КАК ПОДКОШЕННЫЙ.

В ТОМ возрасте я уже знал, что молния очень опасна. Мы с моими родными дядей и дедом собирали кукурузу с колхозного поля, оставшуюся после основного сбора. Вдруг в небе сверкнула яркая вспышка, и самый конец фиолетовой ломаной линии ударил прямо дяде в спину. Он рухнул как подкошенный. Я очень испугался, хотел было позвать деда на помощь, но в горле будто застрял огромный комок, дыхание остановилось. Как я ни старался, не получалось выдавить ни звука. К счастью, дедушка все это тоже видел, подбежал и начал действовать. Тогда-то я и узнал, что удар молнии вовсе не обязательно сильно обжигает человека, ломает его кости. Если пострадавший остается физически целым и невредимым, то можно попробовать его оживить. Чем дед тут же и занялся. Меня он не прогнал — не до того было. Хотя, сказать честно, зрелище совсем не для детских глаз.

Дед раздел дядю Сашу догола, взял в машине лопату и быстро закопал его в землю — не глубоко, а так, чтобы все тело, включая голову, было засыпано землей. Свободным оставалось одно лишь лицо. Сначала ничего не происходило, и молчание становилось все более тревожным. Но постепенно кожа дяди стала понемногу светлеть, и дед с облегчением выдохнул: «Все, теперь точно выживет...»

Спустя несколько минут дядю откопали, посадили в машину и отвезли домой. Дома посадили в теплую ванну и сильно растерли виски, грудь и спину водкой. После ванны облили ему спину и затылок более прохладной водой, все так же продолжая его растирать. Затем хорошенько вытерли, уложили в постель и поставили клизму с уксусом, но можно с солью. Дед сказал — без разницы. После чего наконец оставили дядю Сашу в покое.

Наутро, проснувшись, я первым делом побежал узнать, как себя чувствует больной, но не смог его найти. Отец сказал, что дядя Саша уехал в город якобы по делам, а на самом деле за подарками для деда, чтобы отблагодарить за спасение. После этого происшествия я на всю жизнь запомнил и детям своим наказывал, что в грозу нельзя бродить по чистому полю.

Г. З. Силяев,
Ставропольский край

Думай, думай...

ОТ МОЛНИИ В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ПОГИБАЮТ ОКОЛО 550 ЧЕЛОВЕК. МГНОВЕННО УМИРАЮТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ МОБИЛЬНЫМИ ТЕЛЕФОНАМИ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ.

Опасные килограммы

КАК ВЫГЛЯДЯТ ПОЛНЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ И ЧЕМ ГРОЗИТ ИЗЛИШНЯЯ ПОЛНОТА.

Ожирение от стрессов

У вас объемный живот, нет талии. Чем опасна такая полнота? Повышается вероятность заболеваний сердца и сосудов, проблем с печенью и репродуктивной системой. При постоянном нервном напряжении надпочечники обильно вырабатывают гормон кортизол. А он влияет на жировой обмен. Жир откладывается в области живота и внутренних органов, образуя своего рода «спасательный круг». **Что поможет?** Учитесь контролировать свои эмоции и разумно реагировать на стресс. «Перестроить мозг» поможет дыхание: длительный вдох-задержка-медленный выдох. А также успокаивающие средства или легкие антидепрессанты. Важно отказаться от сладостей, сдобы, жирных блюд. Надо чаще есть свежие овощи, нежирный белок в виде яиц, творога, рыбы, мяса, птицы.

Сахарное ожирение

На боках нависают складки. Чем опасна такая полнота? При таком типе ожирения организм теряет чувствительность к инсулину и развивается сахарный диабет. При злоупотреблении сладкой и мучной пищей в кровь выбрасывается много инсулина. Его задача — убрать сахар в клетки. А непереработанные излишки глюкозы превратить в жир и отложить в бока. **Что поможет?** Соблюдение диеты. При составлении меню вы должны выбирать продукты, которые не повышают в крови уровень глюкозы. Исключите из рациона фабричные фруктовые соки, газировку, торты, пирожные, сдобные изделия, белый хлеб, картофель и бананы. Используйте сахарозаменитель стевию вместо рафинированного сахара.

Не хватает тестостерона

Прямая фигура, обвисшие складки на руках и горизонтальные складки на спине. Чем опасна такая полнота? Женщина чувствует слабость, снижается жизненная активность, замедляется обмен веществ, истончаются кости. С возрастом уровень мужского полового гормона тестостерона, в меру необходимого и женскому организму, начинает падать. Это ведет к снижению мышечной массы и качества коллагена — эластичной опоры кожи. Вместо мышц на руках и спине появляются дряблые складки. **Что поможет?** 45-минутные занятия физкультурой минимум 2-3 раза в неделю. Ежедневный прием витамина D в соответствии с возрастной нормой. Лечение низкими дозами тестостерона под контролем эндокринолога.

Ожирение венозных каналов

Слишком полные ноги. Чем опасно такое ожирение? Повышается вероятность венозной недостаточности, застоя крови и лимфы, варикоза и тромбоза.

Этот тип ожирения имеет наследственные причины. Чаще им страдают женщины, особенно во время гормональных перемен — при беременности, в период менопаузы. Проблема проявляется тяжестью в ногах, частыми отеками и накоплением жира в области икр и голеней. **Что поможет?** Правильные физические нагрузки. Откажитесь от занятий на тренажерах, особенно связанных с поднятием тяжестей. Больше ходите, плавайте, катайтесь на велосипеде и лыжах. Такие нагрузки препятствуют застою жидкости в нижней части тела и поддерживают тонус мышц.

Ожирение от сидения

Увеличивается в объеме вся верхняя часть тела — от подбородка до ягодиц. Чем опасна такая полнота? Таким типом ожирения чаще всего страдают офисные работники. Повышается риск развития гипертонии, атеросклероза, диабета и даже онкологии.

Чтобы похудеть, съедайте по 200 г свежей капусты перед каждым приемом пищи.

Развивается у людей, которые раньше занимались спортом или тяжелым физическим трудом, а сейчас сутками сидят в офисах и автомобилях. Обмен веществ у них замедляется, и жир начинает скапливаться во всех проблемных местах. **Что поможет?** Отказ от длительного голодания — оно лишь провоцирует организм экономить жир. Дробное питание маленькими порциями вместо двухразовых обильных приемов пищи. Овощи и зерновой хлеб вместо сладостей. Частое питье простой чистой воды. Ежедневная физическая активность — минимум 30 минут ходьбы пешком.

Эстрогеновое ожирение

Бедра и ягодицы непропорционально большие. Чем опасна такая полнота? Сердце, сосуды и внутренние органы не страдают, но создается большая нагрузка на суставы ног. При избытке женских половых гормонов переедание приводит к образованию фигуры грушевидной формы. **Что поможет?** Надо убрать избыток эстрогенов, которые образуются в яичниках и самой жировой ткани. Врач-эндокринолог подберет соответствующий гормональный препарат. А самостоятельно можно использовать обычную капусту — по 200 г перед каждым приемом пищи.

А. И. Бойченко, терапевт, кандидат мед. наук

Развеем сомнения

Аутизм не болезнь, а особенность нервной системы

Лекарств от аутизма не существует. Можно облегчать свое состояние с помощью препаратов. Но аутичный организм может дать непредсказуемую реакцию на них. Нередко аутичные люди сами отказываются от лекарств. И им стоит доверять: аутисты слышат свое тело лучше, чем кто-либо другой. Итак, развеем сомнения по поводу этой болезни.

ГОВОРЯТ, ЧТО АУТИСТЫ — БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫХ НАДО ЛЕЧИТЬ

Аутизм не болезнь. Это врожденная особенность нервной системы. Она высокочувствительна к внешним раздражителям, из-за чего испытывает частые перегрузки. Во время перегрузок срабатывает защитная функция отстранения. Так аутичный организм спасается от нервного срыва. Нервная система определяет работу не только мозга, но и всех органов. Поэтому для многих аутистов типичны аллергии, аутоиммунные, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с желудочно-кишечным трактом... Провоцирует болезнь специфика нервной системы аутичного человека. Она склонна к накоплению сильного стресса, который отражается на общем самочувствии. Лекарств от аутизма не существует. Можно облегчать свое состояние с помощью препаратов. Но помните: аутичный организм может дать непредсказуемую реакцию на них, даже без явных побочных эффектов. Нередко аутичные люди сами отказываются от какой-то пищи или лекарств. И им стоит доверять: аутисты слышат свое тело лучше, чем кто-либо другой. Просто они не всегда могут описать свои ощущения.

АУТИСТЫ НЕВОСПИТАННЫ, НЕ УМЕЮТ СЕБЯ ВЕСТИ

Многие аутисты более воспитанны, тактичны и культурны, нежели нормальные люди. Они наблюдательны, блестяще могут копировать социально приемлемое поведение. В этот момент они искренне, а не притворно вежливы. Многие из аутистов неукоснительно следуют правилам хорошего тона — даже в ситуациях, не требующих формальности. Резкие смены поведения и настроения аутичных людей вызваны нервной перегрузкой. Аутичный ребенок должен уметь улавливать момент перегрузок, в приемлемой форме сообщив об этом окружающим, которые обязаны вывести его из травмирующей ситуации.

> ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИСПОСАБЛИВАЮТСЯ К ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ АУТИСТЫ, КОТОРЫЕ САМИ НАШЛИ ПУТЬ К СОЦИУМУ, НЕЖЕЛИ ТЕ, КОТОРЫХ ОБУЧАЛИ НЕАУТИЧНЫЕ ЛЮДИ.

АУТИСТЫ — УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЕ

Аутизм и олигофрения (различные степени интеллектуальной недостаточности) могут сопутствовать друг другу, но это не одно и то же. Аутисты, равно, как и другие люди, могут достигать интеллектуальных высот или иметь низкий IQ. Часто за умственную отсталость принимают проблемы с обучением. Они вызваны несовпадением стандартной обучающей программы и способностей аутиста. Иными словами, он просто не может усвоить знания в предлагаемой форме. Самостоятельное изучение предмета может быть гораздо эффективнее. Поэтому аутичные дети, изучая любимый предмет, демонстрируют блестящие результаты. Лучше всего приспосабливаются к жизни в обществе те аутисты, которые сами нашли путь к социуму, нежели те, которых обучали неаутичные люди.

АУТИСТЫ НЕ СПОСОБНЫ СОЧУВСТВОВАТЬ

На самом деле аутичный человек может в разы сильнее чувствовать вашу боль, чем кто-либо другой. Шквал чувств буквально парализует его, вызывает панику или другую неадекватную реакцию. Многое зависит от атмосферы, в которой растет аутичный человек: если в его семье принято выражать сочувствие, он рано или поздно усвоит эту норму поведения. Зачастую его сигналы сочувствия не улавливают окружающие или принимают за что-то другое. Высокоразвитые аутичные люди хорошо проявляют себя в экстремальных ситуациях и вряд ли займут место в толпе зевак.

> АУТИЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК В РАЗЫ СИЛЬНЕЕ ПОЧУВСТВУЕТ ВАШУ БОЛЬ, ЧЕМ КТО-ЛИБО ДРУГОЙ. А В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ОН ВРЯД ЛИ ЗАЙМЕТ МЕСТО В ТОЛПЕ ЗЕВАК...

АУТИСТЫ НЕДРУЖЕЛЮБНЫ И НЕ ЛЮБЯТ ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Они не склонны заговаривать с каждым встречным, это правда. Более того, им тяжело уговорить себя на общение с человеком, который не нравится. Если аутичный человек поглощен любимым занятием или испытывает состояние перегрузки, он вряд ли согласится на разговор. Отдохнув в спокойной обстановке, многие аутичные люди с удовольствием общаются и могут заговорить первыми. Есть два главных условия общения — собеседник не должен вызывать чувства дискомфорта и должен быть действительно интересен. Аутисты не испытывают потребности в общении ради самого общения. Они могут быть верными друзьями, но не всегда их понятие дружбы совпадает с представлениями о ней других людей.

АУТИСТЫ НЕ СПОСОБНЫ РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ

Могут, и вполне успешно. Но большинство аутистов предпочитает уединенную работу из-за частых смен самочувствия, не вписывающихся в требования рабочей дисциплины.

АУТИСТЫ НЕ МОГУТ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Могут, и даже очень, не контролируя последствия своих действий. Немало аутичных людей осваивает словесные контратаки, силовые искусства и единоборства. Из-за умения замечать то, чего не видят другие, аутисты способны на самозащиту.

АУТИСТЫ НЕ СПОСОБНЫ ЗАВОДИТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Наоборот, эти люди более всего склонны к дружеским, интимным отношениям. Аутичные люди способны мгновенно вычленить из толпы родственную душу и привязаться к этому человеку сразу же. Ребенок-аутист может посмотреть такому человеку в глаза, что-то сказать, дать свою игрушку или просто сесть рядом. Аутичный взрослый буквально «заболевает» объектом своей привязанности, словно одержимый.

АУТИСТЫ ЛЕНИВЫ

Они могут долго пребывать в пассивном состоянии после перегрузок, занимаясь, на первый взгляд, чем-то бессмысленным. В этот момент их мозг отдыхает, а нервная система стабилизируется. Периоды пассивности сменяются периодами живой, маниакальной активности. Тогда аутичный человек может мало спать, почти не есть и быть полностью поглощен заинтересовавшим его делом. Многим взрослым аутистам требуется дневной сон, помогающий восстановить силы.

АУТИСТЫ ЗАЦИКЛЕНЫ ТОЛЬКО НА СЕБЕ

Трудно найти людей, более заинтересованных в окружающем мире, нежели аутичные люди. Они могут часами наблюдать за другими людьми, даже исподволь. Навязывать им свои представления бесполезно: скорее всего, аутичные люди уже знают на 50% больше, чем вы собираетесь им рассказать. Аутисты могут быть уважительными, внимательными собеседниками, ценящими чужое мнение и образ жизни. Они не склонны «лезть в чужой монастырь» и слишком интересоваться жизнью окружающих — только потому, что есть масса других, интересных и полезных занятий.

И. Н. Никонов, невролог, кандидат медицинских наук

Тест-диагностика

Странность — не симптом аутизма

- Вы аутист, если никогда не смотрите людям в лицо, особенно в глаза.
- Не можете нарисовать лицо, даже схематично.
- Избегаете любых прикосновений людей, даже родителей.
- Часто зависаете над чем-то. Например, смотрите, не отрываясь, на крутящийся вентилятор.
- Паникуете, если кто-то переложил книгу с полки, на которой она стояла годами, в другое место. У вас все предметы должны лежать на своих местах всегда с точностью до миллиметра. И вы не позволяете кому-то прикасаться к этому порядку.
- Постоянно зацикливаетесь на чем-то. Например, вам кажется, что сейчас потоп или пожар. Или просто качаетесь без причины.

P. S. Если у вас нет этих признаков, вы не аутист, а просто человек, который не справляется со сменой обстановки.

Цифры и факты

Не кури!

■ 10-30% — на столько пассивное курение увеличивает риск развития рака легких.

■ 30-70% — на столько выше риск выкидыша у женщин, курящих во время беременности, чем у некурящих.

■ 80% всех вредных для организма веществ курильщик получает от сигарет, 20% — от выхлопных газов, выбросов предприятий и загрязненной питьевой воды.

■ Каждые 10 секунд в мире умирает один курильщик. К 2025 году по прогнозам Всемирной организации здравоохранения от курения будут умирать 10 млн людей ежегодно.

■ Курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.

■ Каждые 30 секунд от рака легких умирает один человек, за год эта болезнь уносит 1,25 млн человеческих жизней.

■ ЖИЗНЬ — ЭТО МАГАЗИН «ВСЕ ПО 50», ГДЕ У ТЕБЯ ВСЕГО 49 РУБЛЕЙ.

■ ДЕВИЗ КОММУНАЛЬНЫХ СЛУЖБ: «КТО СНЕГ НАКИДАЛ, ТОТ ЕГО И УБИРАЕТ».

Полезно знать

● Чтобы защититься от различных инфекций, особенно гриппа и ОРВИ, сорвите один листик герани, разотрите его, залейте 0,5 л кипятка и заварите как чай, можно добавить простой заварки. Пока настаивается, подышите над паром. Этот чай надо выпить в течение дня.

● Поднимет настроение такой настой. Разотрите 5 листиков герани с 1 ст. ложкой соли, залейте 1 л кипятка, настаивайте 5-10 минут. Получившийся настой вылейте в теплую ванну и лягте в нее минут на 15-20.

● Стали хуже слышать? В 1/4 стакана камфорного масла добавьте 1 чайн. ложку измельченных листьев комнатной герани. Настаивайте 10 дней в темном теплом месте. Процедите и ежедневно закапывайте по 2-3 капли в больные уши.

Прикинь на себя — **На приёме у остеопата**

Хондроз: болит голова...

У меня остеохондроз, и из-за него болит голова. Мучаюсь уже который год. Что делать?

М. Я. Шепилов, Якутия

В остеохондрозе видят причину головных болей не только пациенты, но и многие врачи. В итоге люди тратят годы на ненужные обследования и неэффективное лечение капельницами, блокадами, мышечно-расслабляющими препаратами и бесконечными курсами массажа. Существует такой мифологический диагноз — шейная мигрень. Он подразумевает, что при остеохондрозе пережимается позвоночная артерия. Из-за этого возникают приступы односторонней пульсирующей боли, иногда даже с тошнотой и рвотой. Но даже если представить, что позвоночная артерия действительно каким-то образом пережимается при движении головой, это все равно не будет вызывать болевой приступ. Ведь у головного мозга нет болевых рецепторов, и при снижении кровотока он болеть не может.

■ Чтобы контролировать мигрень, нужно быстро останавливать приступы.
■ Если вы постоянно сидите, делайте перерывы на гимнастику.

В действительности приступы односторонней пульсирующей головной боли с тошнотой или рвотой — это, вероятнее всего, мигрень. А позвоночник и шея здесь ни при чем. Чтобы контролировать мигрень, нужно быстро останавливать приступы. И правильно подобрать лечение, чтобы сделать мигренозные атаки менее частыми.

Теперь о головной боли напряжения. И тут остеохондроз чаще всего ни при чем. Изменения в позвоночнике есть у всех людей и часто обнаруживаются случайно — при рентгене или томографии. Истинной же причиной головных болей является напряжение мышц в области плеч и шеи — так называемый миофасциальный болевой синдром. Если вы целый день сидите, мышцы находятся в неестественном положении. В итоге они напрягаются и болят. Это избыточное напряжение мышц может отдавать в затылок, висок, ухо, челюсть. При такой боли может помочь мягкий массаж, направленный на растяжение мышц. А еще, если вы постоянно сидите, делайте перерывы на гимнастику.

В очень редких случаях остеохондроз шейного отдела позвоночника является причиной головной боли. Такая головная боль усиливается при поворотах головы и всегда беспокоит с одной и той же стороны. Однако до сих пор этот диагноз остается недостаточно изученным.

И. Н. Никифоров, остеопат

Пригодится

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ ЗАЛЕЙТЕ 5 СТ. ЛОЖЕК ИГОЛОК ХВОИ 0,5 Л КИПЯТКА. ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 30 МИНУТ, ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ БЛИЗОРУКОСТЬ ЛЕЧИТСЯ КЛЮКВОЙ: НАДО СЪЕДАТЬ ЕЕ ПО 1/2 СТАКАНА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

■ ПОЛЕЗНО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ МОЧИТЬ ГОЛОВУ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

Лечебная гимнастика

Расслабим поясницу

ЕСЛИ ВЫ МНОГО СИДИТЕ, ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ И БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ.

1 Маятник. Встаньте на колени (ягодицы касаются пяток), руки поднимите вверх и заведите ладони на затылок. В медленном темпе выполняйте наклоны вперед и назад. Старайтесь, чтобы амплитуда раскачивания была больше.

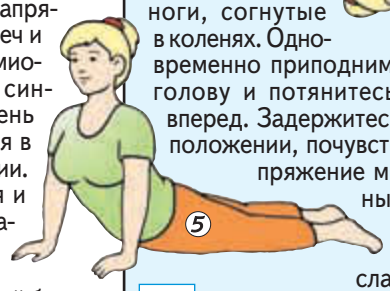
5 «Кобра». Лягте на живот, руки согните так, чтобы ладони оказались на уровне груди. Опираясь ладонями о пол, выпрямляйте руки, одновременно отрывая корпус от пола и как можно сильнее прогибаясь.

2 Захлест. Лежа на спине, поднимите ноги и зафиксируйте положение «березка». А затем медленно начните заводить ноги за голову. Достигнув максимальной точки такого захлеста, постарайтесь задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение.

6 Наклоны. Поставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх, а потом, выполняя наклон корпуса, опустите их вниз, стараясь ладони завести за пятки и прижать к полу. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а потом выпрямитесь.

7 «Рыбка». Лягте на живот. Выпрямляя руки, приподнимайте голову, корпус, одновременно сгибая ноги и заводя их за спину как можно дальше и стараясь пальцами ног коснуться затылка.

3 Уголок. Лягте на спину, медленно поднимите вверх ноги, согнутые в коленях. Одновременно приподнимите голову и потянитесь руками вперед. Задержитесь в таком положении, почувствовав напряжение мышц спины и живота, а потом расслабьтесь.



8 Пружинка. Встаньте за спинкой стула на расстоянии 1 метр. Наклонитесь и обопритесь руками о спинку стула. Выполняйте легкие пружинящие движения всем корпусом (вверх-вниз).

4 Полумостик. Лягте на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, подтяните ступни как можно ближе к ягодицам. После этого выполните подъем бедер и нижней части корпуса, чтобы образовался полумостик, а затем опуститесь. Старайтесь выполнять упражнение в быстром темпе.

И еще одно упражнение для расслабления мышц шеи, поясницы, спины и плеч. Сидя на стуле, протяните руки вперед перед собой и сцепите их в «замок». Максимально опустите плечи. Руки в этот момент тяните вперед настолько, насколько можете. Досчитайте до 10, а затем вернитесь в исходную позу. Выполните 4 раза.

Болят суставы?

● Смешайте в равных частях траву багульника, траву донника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполните бутылку, залейте водкой. Настаивайте 10 дней в темном месте. Используйте для растираний.

● Залейте 1 чайн. ложку сухих кукурузных рылец стаканом воды, кипятите 10 минут. Пейте как чай 3 раза в день. По желанию можно добавить мед. Принимая этот безвредный отвар, не применяйте другие способы лечения.

● Залейте 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и вылейте в ванну с водой (температура 32-34°С). Принимайте ванны через день по 15-20 минут. Применяются при остеохондрозах и полиартритах.

Из дневника нарколога

Обратного пути нет...

... ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РАБОЧИЙ ДЕНЬ. НА СТОЛЕ — ПАЧКА АМБУЛАТОРНЫХ КАРТ БОЛЬНЫХ, СНЯТЫХ С НАБЛЮДЕНИЯ.

37 лет — не тот возраст, чтобы умирать...

Листаю одну из медкарт: мужчина, 37 лет, снят в связи... со смертью. Наверное, наркоман, передозировка. Смотрю шифр — точно, наркоман. Открываю последнюю запись. Причина смерти — самоубийство, и в скобках: бросился под поезд. Выставляю карту в архив, где все строго по алфавиту. А там уже поджидает карта его отца — хронического алкоголика. Он тоже был снят с наблюдения в связи со смертью: алкогольный цирроз печени. Вот так и встретились в архиве наркологического кабинета отец и сын — две выброшенные, никчемные жизни.

Буря в стакане воды может порой начаться из-за того, что ее налили вместо водки.

«Заразность» наркологических заболеваний у нас прослеживается четко. Поступает новый больной, начинаешь вводить его данные в базу, а в ней уже светятся данные его отца. Только если у отца хронический алкоголизм, то у сына зачастую героиновая наркомания. Получается, что дети из неблагополучных семей просто обречены на жалкое, позорное существование.

Не бывает грома среди ясного неба...

Случается, что и сами родители толкают их на смертельный путь. Как-то в кабинет обратилась женщина и попросила вывести ее из запоя. На мой вопрос, почему запила, ответила, что несколько дней назад похоронила 32-летнего сына. Оказалось, что папа-алкоголик не придумал ничего лучшего, как с 6-летнего возраста подсадить ребенка на сигареты. Мальчик поначалу заходился кашлем до рвоты, но отец только похлопывал его по плечу: ничего, мол, привыкнешь, настоящим мужиком вырастешь! Сын привык, и в 27 лет выкуривал в день до трех пачек. А потом — гангрена верхних и нижних конечностей и их полная ампутация. Какое-то время он еще был жив. И вот лежит этот несчастный и в последние дни своей жизни плачет и просит, чтобы ему подержали во рту сигарету: ну хотя бы еще разочек затянуться! Человек погибал от никотиновой зависимости и до конца остался ее рабом. Но бывает и иначе. Здоровая, благополучная семья, и вдруг для родителей как гром среди ясного неба: сын и дочь подсели на иглу.

Попробовал «только разочек»...

... Жаркий августовский день, но на молодом человеке, которого мама привезла на прием к наркологу, толстая темная куртка, поднятый капюшон почти закрывает глаза. Смотрю карту, потом поворачиваюсь к нему: «Ну как же так? Всего 27 лет, высшее образование и — наркоман, ВИЧ-инифицрован?!» — «Когда мне на втором курсе предложили попробовать наркотик, никто не предупреждал, что все это так закончится», — ответил тот. И вот закончилось... Попробовать «только один разочек» наркотик — это вынести самому себе смертный приговор и тотчас привести его в исполнение. Дорога в один конец, обратного пути уже не будет... Я выписал направление на госпитализацию в психиатрическую больницу, где наркоманов лечат стационарно. Там у больного произошло обострение ВИЧ-инфекции, и его направили в реанимационное отделение. Там он и умер...

А он такой хороший!

Среди больных, которых я наблюдаю, был молодой человек с диагнозом эпизодическое употребление алкоголя без признаков зависимости. Прихожу однажды к нему домой, меня встретила бабушка, потом подошла мама, и обе они наперебой начали хвалить, какой у них замечательный внук и сын. Правда, пока не работает, но это временно, обязательно устроится. Парень оказался дома. Вышел — красив, благороден... Сказал, что собирается жениться. Обещал обязательно посетить нарколога. Но прошло время, а он так и не явился. Однажды выбрала из картотеки карты умерших, чтобы снять их с наблюдения. И что же? В руках хорошо знакомая мне карта — это он! Не могу поверить, почему?! И таких случаев много, один другого трагичнее.

Эпилог

Все же закончить мне хотелось бы на оптимистичной ноте. Недавно в кабинет обратился мужчина за справкой, необходимой для владения оружием. Он просто излучал здоровье. Спросила: «Курите?» — «Курил, но бросил, вот уже 10 лет как не курю». — «А не жалеете, что бросили?» — «Нисколько! Когда курил, не мог к себе на четвертый этаж подняться, на каждой площадке останавливался отдышаться. А теперь по лесу зайцев гоняю!» — «Дети есть?» — «Трое. Две дочки — 3 года и 11 лет — и сын, ему 24 года». — «Курит?» — «Нет». — «Ну ты молодец!»

Т. Н. Громова, нарколог

Люди и звери

■ У ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ, КАК И У ЛЮДЕЙ, ВЫДЕЛЯЕТСЯ В КРОВЬ «ГОРМОН ЛЮБВИ».

■ САМЫМ ВЕРНЫМ ЖИВОТНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ЛЕБЕДЬ, А ВОЛК. СОЗДАВ СЕМЬЮ, ОН НИКОГДА НЕ ДАСТ В ОБИДУ И НЕ БРОСИТ НА ПРОИЗВОЛ СУДЬБЫ НИ СУПРУГУ, НИ СВОИХ ДЕТЕНЫШЕЙ.

■ У ЖИВОТНЫХ ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ, У ЧЕЛОВЕКА НА ПЕРВОМ ПЛАНЕ СТОИТ ДУШЕВНАЯ И УМСТВЕННАЯ СИЛА.

Из-за бурсита не мог согнуть левую руку...

Айболит

Года два мучился от бурсита. Периодически не мог согнуть левую руку от боли. Когда терпение лопнуло, обратился за помощью к своей бабушке. У нее всегда есть рецепты народной медицины на все случаи жизни. Вот как она меня лечила. К 1 чайн. ложке стружки из простого хозяйственного мыла добавила 1 чайн. ложку меда, хорошенько перемешала и распустила на водяной бане. Горячую смесь выложила на льняную салфетку. Сверху — кашицу из репчатой луковицы. Приложила к больному суставу, обвязала пищевой пленкой и чем-нибудь теплым (не туго). Оставила компресс на ночь. Такие компрессы я делал через день, в перерывах — сухое тепло. Бабушка нагревала на сухой сковороде льняные семена и ссыпала их в старый хлопчатобумажный носок. Я его прикладывал к больному локтевому суставу. Пока так лечился 2 недели, пил чай из семян сельдерея: 1 ст. ложку заливал 1 стаканом кипятка и настаивал 1,5 часа. Пил 2 раза в день. Чай нормализует солевой обмен. Он не дает солям задерживаться в суставах. Меньше чем за месяц боли в локте прошли, и я, наконец, вздохнул с облегчением.

П. Григорьев, Краснодарский край

Как там, у них? — *В Великобритании*

Королева — не гурман

Полагаете, что члены королевских семей с утра до ночи лакомятся рябчиками с ананасами, трюфелями и фуа-гра? А вот и нет! У них обычный рацион. Взять, к примеру, королеву Великобритании Елизавету II.

Она ест, чтобы жить, не наоборот. В отличие от принца Филиппа — супруга Елизаветы II, который обожает есть и готов целый день говорить о еде. Ее Величество старается соблюдать главное правило питания — поменьше крахмала! Так что в рационе королевы не бывает картофеля, риса и макарон. Вот что входит в типичное меню Елизаветы II.

■ **ЗАВТРАК.** Королева начинает свой день с чашечки чая с печеньем. 90-летняя монархиня предпочитает свежезаваренный черный чай с маслом бергамота, без молока и сахара. Только через некоторое время после чая с печеньем Елизавета II переходит к более плотному завтраку. Обычно это зерновые хлопья с фруктами. Но иногда королева просит принести ей тосты с джемом или омлет с копченым лососем и трюфелями. Кстати, омлет повару надлежит готовить исключительно из коричневых яиц. По мнению монаршей особы, они вкуснее белых. И заметьте — никакой овсянки, сэр!

■ **ОБЕД.** Перед обедом королева не прочь выпить немного алкоголя для аппетита. Во Франции в этом случае обычно используют шампанское или сухое вино, в Италии — вермут, в Германии — пиво. Англичане же чаще всего выбирают джин — можжевеловую водку. Его и пьет Елизавета II. А если не хочет джина, ей готовят аперитив на основе сладкого вина с долькой лимона и большим количеством льда.

Обед довольно простой — обычно это рыба с овощами. Особенно Елизавета II любит жареную камбалу, а на гарнир — шпинат или кабачки. А еще она неравнодушна к жареной курице с салатом.

■ **ПОЛДНИК.** В Британии есть традиция — пить чай в 5 часов вечера. Ровно в 17 часов для Елизаветы II сервируют стол. Помимо чая, там можно найти легкие закуски, например, канапе с огурцом, лососем, яйцами, ветчиной и — о ужас! — с майонезом. На стол кладут и сладкие мини-бутерброды с малиновым вареньем. Иногда королева позволяет себе кусочек любимого бисквитного торта.

■ **УЖИН.** Вечером Елизавета II предпочитает мясо — филе говядины, оленины, фазана. Обожает стейк — прожаренное на виски говяжье филе. Помимо виски, к соусу добавляют грибы и сливки. Королева просит своего повара, чтобы мясо было хорошо прожаренным — без крови. Кроме того, она не приемлет в блюдах приправ. Завершает ужин десерт — или клубника, или персики. Также королева обожает шоколад, и ей не важно какой. Заканчивает свой день Елизавета II бокалом шампанского.

На каждый день

Как правильно принимать антибиотики

Любые антибиотики надо принимать только по назначению врача. При гриппе, ОРВИ, некоторых острых кишечных инфекциях принимать антибиотики бессмысленно и не безопасно. Что нужно знать каждому, чтобы не навредить здоровью.

При гриппе, ОРВИ принимать антибиотики бессмысленно и даже опасно.

1 Записывайте, когда, какие именно, каким курсом и при каких заболеваниях вы уже принимали антибиотики, и храните эти записи. Особенно это касается детей. Обязательно упомяните, какие были побочные действия, не было ли аллергии. Врач не сможет правильно подобрать вам антибиотик, если не будет знать о ранее принимаемых антибиотиках. Стоит сообщить врачу и о других препаратах, которые вы принимаете (постоянно или в настоящее время).

2 Никогда не просите врача назначить вам антибиотики. Антибиотики ускоряют выздоровление, но это не всегда оправдано. Тем более не просите в аптеке «что-нибудь посильнее». Сильнее — не значит эффективнее. Иногда в аптеке могут предложить заменить один препарат аналогичным. В этом случае лучше согласовать замену с врачом или уточнить у фармацевта состав и действующее вещество, чтобы не нарушить дозировку, назначенную врачом.

3 Сдайте анализ на бактериальный посев для выбора антибиотика. При некоторых заболеваниях идеально сдать анализы на бактериальный посев с определением чувствительности к антибиотикам. Когда есть лабораторные данные, подбор антибиотика упрощается и лечение получается со снайперской точностью. Недостаток этого анализа в том, что на ожидание результата уходит от 2 до 7 дней.

4 Строго соблюдайте время и кратность приема. Всегда выдерживайте равные промежутки времени между приемами антибиотика. Это надо для поддержания постоянной концентрации препарата в крови. Многие ошибочно думают: если рекомендовано принимать лекарство 3 раза в день, это значит, что делать это нужно на завтрак, обед и ужин. Нет же! В этом случае принимать антибиотики нужно через 8 часов. Если 2 раза в день, то точно через 12 часов.

5 Сколько дней принимать антибиотики? Обычно 5-7 дней, иногда 10-14. Мощные препараты пролонгированного действия, такие как азитромицин («Сумамед», «Азитрокс», «Зи-фактор», «Азицид», «Хемомицин», «Экомед»), принимают 1 раз в сутки в течение 3 или 5 дней. В тяжелых случаях врач может назначить такую схему: 3 дня пить, на 3 дня сделать перерыв — и так 3 раза. Продолжительность приема антибиотиков устанавливает врач.

6 Курс лечения нельзя прерывать. Если начали принимать антибиотики, ни в коем случае не прекращайте лечение, как только почувствуете улучшение. Лечиться нужно еще 2-3 дня после улучшения или выздоровления. Обязательно следите, есть ли эффект от антибиотиков. Если в течение 72 часов от начала приема не почувствуете улучшения, значит, возбудитель устойчив к этому антибиотику и его надо заменить.

7 Никогда не пытайтесь корректировать дозировку антибиотика. Уменьшать дозу очень опасно, так как повышается вероятность возникновения устойчивых бактерий. Увеличение дозы тоже не безопасно, поскольку приводит к передозировке и усилению побочных эффектов.

8 Чем запивать и когда принимать антибиотик. Четко следуйте инструкции по приему препарата. У различных антибиотиков различная зависимость от приема пищи. Одни надо принимать во время еды, другие — за час до еды или спустя 1-2 часа после нее. Запивать любые лекарства рекомендуется только негазированной водой. Нельзя запивать антибиотики молоком или кисломолочными продуктами, а также чаем, кофе и соками. Но есть исключения, поэтому внимательно читайте инструкции.

9 Принимайте пробиотики. Во время лечения стоит принимать препараты, которые восстанавливают естественную микрофлору кишечника («Линекс», «РиоФлора Иммуно», «Бифиформ», «Ацилол», «Гастрофарм», «Примадофилус», «Рела Лайф», «Нормофлорин»). Лучше эти препараты принимать в перерывах между приемом антибиотиков. И употребляйте кисломолочные продукты (отдельно от приема антибиотиков).

10 Когда лечитесь антибиотиками, соблюдайте специальную диету. Стоит отказаться от жирных, жареных, консервированных продуктов и копченостей. Исключите алкоголь и кислые фрукты. Антибиотики угнетают работу печени, следовательно, пища не должна слишком нагружать печень. В рацион включайте больше овощей, сладких фруктов, белый вчерашний хлеб.

А. В. Резникова, терапевт, врач высшей категории

Стихи наших читателей

ОДИНОЧЕСТВО... ОНО ГУЛЯЕТ ГДЕ-ТО РЯДОМ

Разочарованная грусть
Летит на душу снегопадом.
Я одиночества боюсь,
Оно гуляет где-то рядом.
Уже стучалось столько раз!
А я за дверью затихала.
Разведать тайну серых глаз
Порою целой жизни мало.
Сменю наряды — что за хлам!
Прическу приукрасит ветер...
И никому на целом свете
В обиду я себя не дам.

ВОТ УПАЛА — СНОВА ВСТАЮ...

Проходи ты, беда, незамечено,
Пронося, словно по ветру, вред.
Ну зачем ты оставила след
И судьбу невзначай искалечила?
Вот упала — и снова встаю,
И спешу за окно, за снежинками.
Просто крикнули: «Снег раздают!»
И бегу я за всеми с корзинкою.

НЕПОДХОДЯЩИЙ ПЕРВЫЙ МУЖ...

Мне простодушные слова
Сказать однажды не успели.
Как завершение недели
Летит бесшумная сова.
Темнеет южный небосвод,
Кот черный ходит у калитки,
Свернулся в холоде улиткой...
Тебя как будто тоже ждет.
Ты зря вернулся в нашу глушь.
Стоишь, роняя взгляд на тапки,
Такой красивый, сильный, гладкий...
Неподходящий первый муж...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Фасоль-целитель

Отвар из створок фасоли полезен при ожирении печени, атеросклерозе, аритмии, нефрите, цистите, камнях в почках и мочевом пузыре, гастрите с пониженной кислотностью. Залейте 3 ст. ложки порошка из стручков фасоли 400 мл кипятка, кипятите 10-15 минут на слабом огне. Принимайте по 3 ст. ложки 4-5 раз в день в течение месяца.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Барни-ураган

Зима, поздний вечер. Лежим с мужем на диване, тихонько работает телевизор. Вдруг слышу со стороны коридора неясный шум.

Решила, что это кто-то из наших котов шуршит. Но шум усилился, добавился непонятный грохот. Кто-то стал дергать дверную ручку. Поняв, что устроить такой тарарам котам не под силу, вскочили с мужем и бросились в коридор. Включили свет и оцепенели — ручка входной двери ходит туда-сюда, словно кто-то с улицы нажимает, пытаясь войти. Мысли заметались в голове: «Кто это? Зачем ломится к нам? Явно не соседи с просьбой одолжить соль — живем в частном доме. Значит, преступник!»

Муж вооружился шваброй, я судорожно схватила телефон. Мы пытались докричаться до бандита, штурмовавшего дверь: «Кто там? Я сейчас полицию вызову!» Ответа мы не дождались. От испуга никак не могла набрать номер полиции, разом забыв, как вызывать с мобильного. Тут сквозь шум и гам и различила звук когтей, царапавших дверь. А не наша ли это собака отвязалась и рвется в дом? Поделилась подозрением с мужем. Мы дружно замолкли и прислушались. К слову, Барни — тот еще хулиган, настоящий торнадо, а не собака. Позвали его по имени, в ответ раздались радостное повизгивание и лай. Вот гад, не мог сразу погавкать, не доводя хозяев до предынфарктного состояния? Дверь открыли, Барни пулей влетел в дом. Разогнал кошек, попил воды из их миски и завалился спать.

А мы еще долго не могли уснуть. Первую половину ночи ржали, вспоминая, как приняли свою собаку за особо опасного преступника. А вторую половину — представляя лица сотрудников полиции, прибывших спасать нас от собственной собаки. Какое счастье, что я не вспомнила номер и не смогла их вызвать. Интересно, нам выписали бы штраф за ложный вызов или на первый раз простили?

Марина, Оренбург

Для вас, мадам

Ромашковый напиток

Издавна таким напитком лечили заболевания желудка, кишечника, слизистой, снимали спазмы. Действуя как антимикробное и противовоспалительное средство, ромашка очищает организм. От напитка усиливается потоотделение, а с потом выходят токсины, нормализуется работа кишечника.

Чай из листьев малины

Листья малины укрепляют мышцы матки, благодаря чему менструации, роды и климакс проходят легче. Рецепт: залейте 1 ст. ложку листьев малины (можно сухих) 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Чтобы гормоны были в порядке, пейте этот чай по 3 чашки в день — с утра или в течение дня, но только не перед сном.

ЛЮБОВЬ — ПЯТОЕ ВРЕМЯ ГОДА: НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО НАДЕТЬ И ПРИДЕТСЯ ЛИ РАЗДЕВАТЬСЯ.

Знаете ли вы, что...

Изменника видно с первого взгляда. Женщины способны вычислить изменника, просто взглянув на его фото. В Австралии сфотографировали 200 мужчин, и каждый третий ответил на вопросы: сколько женщин имел до брака, как часто изменял супруге. После этого фотографии показали женщинам и попросили определить моральную устойчивость сфотографированных. Оказалось, что женщины определяют изменников безошибочно. Один из исследователей — профессор Лей Симсон — объяснил: женская проницательность отработана в ходе эволюции. Из поколения в поколение женщины учились на горьком опыте, оставаясь без мужа с ребенком на руках.

Цифры и факты

■ ВСЕГО В КАМАСУТРЕ ПРЕДЛАГАЕТСЯ 64 СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ПОВТОРИТЬ НЕ БОЛЕЕ 40 ИЗ НИХ.

■ КАЖДЫЙ ГОД В МИРЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ОТ 6 ДО 9 МИЛЛИАРДОВ ПРЕЗЕРВАТИВОВ. ПРИЧЕМ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ В ТАИЛАНДЕ — 3 МИЛЛИАРДА.

■ 40% ЖЕНЩИН И ТОЛЬКО 5% МУЖЧИН НЕ ГОТОВЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ БЕЗ ЛЮБВИ.

Для вас, мусью — *На приёме у андролога*

Стало плохо с сексом...

МОЖЕТ, ДАВЛЕНИЕ ВИНОВАТО?

У меня часто давление скачет до 200 мм рт. ст., обычно от нервов: как понервничаю, так и подскочило. Ну и от погоды зависит, от атмосферного давления. И что-то плохо с сексом...

Дмитрий, Воронежская обл.

Надо подобрать таблетки, при которых кровяное давление не будет зависеть ни от ваших нервов, ни от погодных катаклизмов. Препаратов сегодня великое множество, и подбираются они индивидуально, чтобы артериальное давление держалось в норме весь день. Это золотой стандарт современной кардиологии. Вы тогда и прилив сексуальной энергии почувствуете. Ведь сексуальная жизнь в немалой степени зависит от артериального давления. Скажите об этом вашему лечащему врачу, добейтесь, чтобы он подобрал вам лекарство индивидуально. Также не забывайте больше двигаться, контролируйте свой вес — это тоже важно. И нервничайте поменьше.

ОТ ЖЕНСКИХ ТАБЛЕТОК ПРЫЩИКИ НА ЧЛЕНЕ

После того как супруга начала использовать вагинальные таблетки для контрацепции, у меня на головке члена появились белые прыщики, покраснение с внутренней стороны крайней плоти, зуд. Может, это аллергия? Как нам быть?

Александр, Краснодарский край

Это аллергия. Она бывает при приеме таких таблеток. Или препарат спровоцировал резкое нарушение флоры влагалища вашей супруги и резкую реакцию на него. Для устранения симптомов достаточно несколько дней мыть головку пениса теплой водой с мягким мылом. А жене лучше заменить эти таблетки на другое средство контрацепции.

СПЕРМА ТО ГУСТАЯ, ТО ЖИДКАЯ...

У моего мужа сперма то густая, то не очень. От чего это зависит?

Наталья, Читинская обл.

Состав спермы, ее вязкость меняются в зависимости от половой жизни. Чем она интенсивнее, тем сперма становится более жидкой, понижается ее вязкость и уменьшается содержание сперматозоидов в эякуляте. Теоретически для каждого мужчины можно найти такой режим половой жизни, при котором он становится практически стерилен, количество сперматозоидов не достигает концентрации, нужной для оплодотворения. Сколько нужно времени, чтобы сперма снова стала качественной? Это зависит от возраста, состояния здоровья, конституции мужчины. В среднем через 2-3 дня наступает полное восстановление. Поэтому для тех пар, которые хотят ребенка, рекомендуется нечастый режим половой жизни. Скажем, раз в три дня.

ГРУДЬ РАСТЁТ КАК У ДЕВЧОНКИ

Мне 16 лет. Полгода назад заметил, что у меня грудь с обеих сторон увеличивается в размерах, как у девчонки. Я что, гермафродит?

Валентин, Московская обл.

Спокойно, повода для волнения нет. Разрастание ткани молочных желез наблюдается у большинства мальчиков на определенном этапе полового созревания и называется подростковой гинекомастией. По мере взросления это проходит, грудные мышцы оформляются по мужскому типу.

С. И. Ишков, уролог-андролог, врач высшей категории

Думай, думай

Эндометриоз — очень распространенное заболевание у женщин. Причина его до сих пор точно не установлена. Зато известно, что у женщин, которые едят мясные продукты каждый день, риск его появления в 2 раза выше, чем у тех, кто не злоупотребляет ими и ест больше овощей и фруктов. Рацион, богатый растительной пищей, на 40% снижает риск появления болезни.

Как одолеть аденому без операции?

Возьмите 5 кг свеклы, листья обрежьте, а нижние хвостики оставьте. Помойте хорошенько и целиком положите в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы она была на 3 см выше овощей, и варите на маленьком огне 5 часов. Затем выньте свеклу из воды (воду не выливайте), пропустите корнеплоды через мясорубку и в получившуюся кашицу влейте воду, в которой варилась свекла. Все смешайте и снова варите на маленьком огне 1 час. Затем отожмите, полученный сок опять кипятите, пока его не станет ровно 0,5 л — не больше и не меньше. После этого снадобье остудите и поставьте в холодильник. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — пока не кончится лекарство, потом можно пройти обследование и при необходимости повторить курс.

И. Прохоров, Красноярск

Девясил избавил от воспаления

Когда воспаляются придатки, пользуюсь проверенным средством. Корни девясила промываю и мелко режу. Заливаю 2 ст. ложки корней 1 л воды в эмалированной посуде. Кипячу 30 минут на медленном огне. Даю ночь настояться и пью по 0,5 стакана до еды. Отвар на вкус горький, поэтому заедаю его медом. Эти же корни нужно отварить еще два раза. Полученные отвары можно смешать, а можно пить отдельно. Курс лечения — от трех недель до 1,5 месяца, у кого как.

Т. Б. Бирюкова, Краснодарский край

Недавно нашёл у себя необычную точку...

Между задним проходом и яичками нашел точку: нажмешь на нее во время полового акта — и сперма не выделяется, хотя удовольствие получаю. Что это?

Николай, Крым

Это называется ретроградной эякуляцией. Во время полового возбуждения сокращается та часть предстательной железы, которая охватывает уретру, поэтому в нормальном варианте ход спермы назад невозможен. Это как с железнодорожной стрелкой: она открывает путь только в одну сторону. Если способом, описанным в письме, нажать на мочеиспускательный канал и перекрыть движение спермы наружу, то она пойдет внутрь, в мочевой пузырь. Иногда такое состояние бывает при переломах позвоночника, некоторых урологических заболеваниях. Но зачем это делать искусственно? Нет механизма, который нельзя сломать, если его постоянно уродовать.

БЕСПОКОЯТ НОЧНЫЕ СУДОРОГИ? СЪЕДАЙТЕ ПЕРЕД СНОМ БАНАН. БЛАГОДАРЯ КАЛИЮ, КОТОРЫМ БОГАТ ЭТОТ ФРУКТ, ИЗБАВИТЕСЬ ОТ НИХ.

ЕСЛИ ЗАЛОЖИЛО НОС. ЧТО ОБЛЕГЧИТ ДЫХАНИЕ?

Смешайте в бутылочке из темного стекла по 10 капель гвоздичного, коричного, эвкалиптового и мятного масел. Закройте емкость плотной крышечкой. Перед использованием масляного средства как следует взболтайте его. Откройте крышечку и вдохните аромат масел носом. Достаточно подышать маслами полминуты.

С ПРОСТУДОЙ СПРАВИТСЯ ШИПОВНИК

У этого растения мощные бактерицидные свойства, это отличное поливитаминное средство. В день достаточно выпивать по 300 мл некрепкого теплого отвара, разделив его на два раза. Заменить шиповник можно калиной. Залейте 10 ст. ложек высушенных плодов литром кипятка. Поставьте на медленный огонь. Через 15 минут снимите с плиты и настаивайте 40 минут, процедите. В отвар добавьте 4 ст. ложки меда. Принимайте по полстакана 4 раза в день после еды.

Знаете ли вы, что...

Стресс во время беременности влияет на интеллектуальные способности ребенка, установили израильские ученые. У детей отмечается замедленное развитие, трудности в обучении и в поведении, проявление тревожных и депрессивных симптомов и даже аутизм.

Тяжёлый случай

Троих детей побоялась не вытянуть

Татьяна Л. из города Фролова, Волгоградской области, родилась в обычной семье. Выучилась на продавца и сразу же пошла работать.

Личная жизнь не складывалась: от разных мужчин родила двух дочек. Жить было тяжело, но помогали родители. Взяли к себе внучек. Зарплату Тане платили маленькую. Часть она отдавала родителям. А три года назад Татьяна познакомилась с Алексеем. Роман закрутился лихо. Алексей не работал...

Вскоре выяснилось, что Татьяна беременна. Узнав об этом, Алексей сказал, мол, ребенка они не потянут. Ее мать, услышав такую весть, тоже сказала, что третий ребенок не нужен. Таня осталась одна, без помощи близких, и решилась на аборт. Но все положенные сроки для прерывания беременности прошли. Так Татьяна и проходила всю беременность, пряча от людей большой живот.

После родов она решила отнести младенца в больницу. Рожала дома. Сама перерезала пуповину. Потом укутала новорожденного в одеяльце и вышла на улицу. Она брела в больницу и оказалась на берегу речки Арчеды. В голове промелькнула мысль: «Если сына оставлю в больнице, меня лишат родительских прав на двух дочерей! Оставить мальчика себе? Не вытяну троих...» Не видя выхода, женщина подошла к берегу и швырнула младенца в воду. И тут же убежала, чтобы не слышать, как ее кроха отчаянно закричал!

Через три дня прохожие обнаружили мертвого ребенка. Его 25-летняя мать задержана. Во Фролове все только и говорят о найденном в реке младенце и посылают в спину Татьяне страшные проклятия. Суд человеческий и суд Божий вряд ли захотят ее оправдать...

Ситуация ***На приёме у гинеколога***

Беременность после кесарева

АБОРТ ЕЩЁ ВРЕДНЕЕ

Слышала, что при незапланированной беременности в течение первого года после кесарева сечения женщине делают аборт. Правда ли это?

Елена Н., Пермь

Тем, кто перенес кесарево сечение, врачи советуют повременить с зачатием второго ребенка как минимум 2 года. Однако многие женщины беременеют в течение первого года. Аборт в такой ситуации еще вреднее: после операции рубец на матке еще не сформировался, и любые хирургические манипуляции на этом органе небезопасны. Если же беременность наступила вскоре после кесарева сечения, со стороны акушера-гинеколога потребуется больше внимания, а от будущей мамы — соблюдение особого режима. Будьте готовы к тому, что теперь придется больше лежать, меньше двигаться, чаще посещать гинеколога.

ОБНАРУЖИЛИСЬ ИНФЕКЦИИ

За два года до зачатия мы с мужем пролечились от уреаплазмы. Но во время беременности снова обнаружили уреа- и микоплазму и с 32-й недели назначили эритромицин. Застрахован ли малыш от этих инфекций?

Роза Ш., Липецк

Во время беременности у женщин часто обнаруживают уреа- и микоплазмоз. Почти 80% будущих мам сталкиваются с этим. Чем это объяснить? Ослабляется иммунитет, организм становится восприимчивее к новым инфекциям и более беззащитным перед своими же застарелыми. Ваш врач поступил правильно, назначив с 32-й недели профилактическое лечение эритромицином.

Сразу после родов нельзя сказать, заражен ли ребенок микоплазмой или нет. Если неонатолог считает, что малыш здоров, нет нужды мучить кроху. При необходимости детям делают те же анализы, что и взрослым: мазки, исследование мочи. И способ лечения инфекции один — антибиотики. Однако у новорожденных, как правило, нужды в этом не бывает. Природа хорошо заботится о новой жизни.

С. Н. Киреева, врач-гинеколог

■ РАНЬШЕ ДЕТЯМ ПОКУПАЛИ «ПОЧЕМУЧКУ», ЧТОБЫ ОНИ НЕ МУЧИЛИ РАССПРОСАМИ. ТЕПЕРЬ УЧАТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «ЯНДЕКСОМ».

■ СПЯЩИЙ РЕБЕНОК — ЭТО НЕ ТОЛЬКО МИЛО, НО И НАКОНЕЦ-ТО.

Эвалар
Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...
но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений — выравнивает ритм сердца).
В его уникальном[1] составе — именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[2].
Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6.
Пустырников много, а Пустырник Форте Эвалар один[1]!
Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[3].
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru apteka.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
[1]Патент РФ 2361599. [2] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [3] Заключение №GMP 0099-000141/16 (РФ).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
120/80
ДАВЛЕНИЕ
Эвалар
Фармацевтическая компания «Эвалар»
Пустырник Форте Эвалар
с магнием и витамином B6
Седативное лекарственное средство
• успокаивает и умеренно снижает повышенное давление
• оказывает умеренное кардиотоническое действие
40 таблеток
ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Я два десятка лет отдал реанимации. Устал...

ИЗ ДНЕВНИКА ВЛАДИМИРА ЛАИШЕВЦЕВА, РЕАНИМАТОЛОГА-АНЕСТЕЗИОЛОГА. К СОЖАЛЕНИЮ, ЕГО НЕ СТАЛО В 2009 ГОДУ. ОСТАЛАСЬ СТАРАЯ ЗАТЕРТАЯ ТЕТРАДЬ...

Суть одна — борьба со смертью

Я реаниматолог. Точнее, я реаниматолог-анестезиолог. Вы спросите, что предпочтительнее? Суть одна — борьба со смертью. Ее, проклятую, мы научились чувствовать всем своим нутром. Не верьте, что смерть седая и с косой в руках. Она бывает молодая и красивая, хитрая, льстивая и подлая. Расслабит, обнадежит и обманет. Я два десятка лет отдал реанимации и устал. Устал от постоянного напряжения, от пограничного состояния между жизнью и смертью, от стонов больных и плача их родственников. Я устал, в конце концов, от самого себя. От собственной совести, которая отравляет мое существование и не дает спокойно жить после каждого летального исхода. Каждая смерть чеканит в мозгу вопрос: все ли ты сделал? Ты был в этот момент, когда душа металась между небом и землей, и ты ее не задержал среди живых. Ты ошибся...

Ненавижу этот проклятый внутренний голос

Это он не дает расслабиться ни днем, ни ночью. Это он держит в постоянном напряжении и мучает сомнениями. Заставляет после суточного дежурства выгребать дома на пол медицинские учебники и искать, искать, искать... Нашел, можно попробовать вот эту методику. Звоню в отделение: «Как там больной?» Каким оптимистом надо быть, чтобы не сойти с ума от всего этого. Оптимизм в реанимации — вам это нравится? Два абсолютно несовместимых понятия.

От стрессов спасается кто как может

У каждого свой «сдвиг». Принимается любой вариант: бежать в тайгу в одиночестве, чеканить по металлу, рисовать картины маслом, горнолыжный спорт, рыбалка, охота, туризм... Мы спасаем людей, а увлечения спасают нас. Спасать... Мы затерли это слово почти до пустого звука. А ведь каждый раз за ним стоит чья-то судьба. Спросите любого реаниматолога, сколько человек он спас? Ни за что не ответит. Невозможно сосчитать всех, кому помог в критический момент. Наркоз дал, и человек тебе обязан жизнью.

Почему-то больные анестезиолога врачом вообще не считают. Звонят и спрашивают: «А кто оперировал?» И никогда не спросят, кто давал наркоз? Мы посчитали: анестезиолог дает пять тысяч наркозов в год. И каждый раз ты берешь на себя ответственность за чужую жизнь: ты, анестезиолог, отключаешь у больного сознание и тем самым лишаешь его возможности самому дышать, а значит, жить.

Боимся осложнений после наркоза

У нас говорят: не бывает маленьких наркозов, бывают большие осложнения после них. Иногда риск анестезии превышает риск самой операции. Может быть все, что угодно: рвота, аллергический шок, остановка дыхания. Сколько было случаев, когда пациенты умирали под наркозом прямо на операционном столе. Перед каждой операцией идешь и молишь Бога, чтобы не было сюрпризов. Их мы особенно боимся. Суеверные все стали насчет больных. Идешь и причитаешь: только не медработник, не рыжий, не блатной, не родственник... От этих почему-то всегда неприятности. Чуть какие подозрения на «сюрприз» возникают, трижды сплевываем и стучим по дереву.

У всех врачей одни и те же болячки

Нас в отделении 11 врачей, и у всех одни и те же болячки: ишемическая болезнь сердца, нарушение сердечного ритма и... радикулит. Да, да, профессиональная болезнь радикулит. Тысяча тяжелобольных проходит через наше отделение за год, и каждого надо поднять, переложить, перевезти. А сердце барахлит у каждого второго.

> НЕ ВЕРЬТЕ, ЧТО СМЕРТЬ СЕДАЯ И С КОСОЙ В РУКАХ. ОНА БЫВАЕТ МОЛОДАЯ И КРАСИВАЯ, ХИТРАЯ, ЛЬСТИВАЯ И ПОДЛАЯ. РАССЛАБИТ, ОБНАДЕЖИТ И ОБМАНЕТ.

Говорят, средняя продолжительность жизни реаниматолога 46 лет. В Америке этой специальности врачи посвящают не больше 10 лет, считая ее самым вредным производством. Слишком много стресс-факторов. Из нашего отделения мы потеряли уже двоих. Им было 46 и 48 лет. Здоровые мужики, про таких говорят «обухом не перешибешь», а сердце не выдержало... А как выдержать то, что на твоих глазах смерть ежедневно уносит чью-то жизнь? Полгода стоял перед глазами истекающий кровью молодой парень, раненый шашлычным шампуром в подключичную артерию. Все повторял: «Спасите меня, спасите меня...» Он был в сознании и ушел прямо у нас на глазах. Мужчина-инфарктник пошел на поправку, уже готовили к переводу в профильное отделение. Лежит, разговаривает со мной, и вдруг зрачки затуманились, судороги и мгновенная смерть. На моих глазах... Меня поймет тот, кто хоть раз испытал такое. Это чувство трудно передать: жалость, отчаяние, обида и злость. Обида на пациента, что подвел врача, обманул его надежды. Так и хочется закричать: «Неблагодарный!» И злость на самого себя. На свое бессилие перед смертью, что ей удалость тебя провести. Тогда я, помню, плакал. Пытался весь вечер дома заглушить водкой душевный стон. Не помогло... Я понимаю, мы не боги, мы просто врачи.

О клинической смерти и возвращении с того света

Сколько нам, реаниматологам, приходилось наблюдать клиническую смерть и возвращать людей к жизни! Уже с того света. Вы думаете, мы верим в параллельные миры и потусторонний мир? Ничего подобного! Мы практики, и нам преподавали атеизм. Для нас не существует ни ада, ни рая. Мы расспрашиваем об ощущениях всех, кто пережил клиническую смерть: никто там ничего не видел. В глазах, говорят, потемнело, а в ушах зазвенело, а дальше не помню...

Зато мы верим в судьбу. Иначе как объяснить, что выживает тот, кто по всем канонам не должен был выкарабкаться, и умирает другой, кому медицина пророчила жизнь? Несколько примеров... Одному парню топором перерубили голову. Чуть пониже глаз зашили — и ничего, выжил... Женщину доставили с автодорожной травмой (перевернулся автобус). Переломано у нее было все, что только можно, тяжелейшая черепно-мозговая травма. Было ощущение, что одна половина лица отделилась от другой. Врачи были уверены, что не выживет. А она взяла и обманула смерть. Встречаю ее в городе, узнаю: тональным кремом заретуширован шрам на лице, еле заметен. Красивая, здоровая женщина... Был случай: ребенка лошадь ударила копытом, пробила череп насквозь. По всем раскладам не должен был жить. Выжил... А одного молодого человека трижды (!) привозили с ранениями в сердце, и трижды он выкарабкивался. Вот и не верь после этого в судьбу! Другой же выдавил прыщ на лице — сепсис и летальный исход.

В глубине души все верят в Бога

Если все-таки существует ад и рай, мы точно будем гореть — за ошибки и людские смерти. У медиков есть такая черная шутка: чем опытнее врач, тем больше за его спиной кладбище. Но за одну смерть, которую не удалось предотвратить, перед собственной совестью и перед Богом мы реабилитируемся десятками спасенных жизней. Никогда не забуду, как спасали от смерти молодую женщину с кровотечением после кесарева. Ей перелили 25 литров крови и три ведра плазмы!..

Мы перестали бояться смерти, слишком часто стоим с ней рядом — в реанимации умирает каждый десятый. Страшит только длительная, мучительная болезнь. Не дай Бог быть кому-то в тягость.

Таких больных мы видели сотни. Я знаю, что такое сломать позвоночник, когда работает только мозг, а все остальное недвижимо. Такие больные живут от силы месяц-два. Был парень, который неудачно нырнул в бассейн, другой прыгнул в реку, третий выпил в бане и решил охладиться... Падают с кедров и ломают шеи. Переломленный позвоночник вообще сезонная трагедия. Лето и осень — самая пора. Я видел, как умирали двое работяг — хлебнули уксус (опохмелились не из той бутылки). Врагу не пожелаю такой мучительной смерти... Не то в этом, не то в прошлом году поступил 24-летний парень. Суицид — выпил серную кислоту. Привезли в сознании. Как он жалел, что сделал это! Через 10 часов его не стало... А 47-летняя женщина, которая решила свести счеты с жизнью и выпила хлорофос! Запах стоял в отделении недели две. Для меня он теперь всегда ассоциируется со смертью.

> САМОЕ СТРАШНОЕ – ГЛУХОЙ МАТЕРИНСКИЙ ВОЙ У ПОСТЕЛИ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА. И ПОЛНЫЕ НАДЕЖДЫ И ОТЧАЯНИЯ ГЛАЗА: «ПОМОГИТЕ!» ЗА КАЖДУЮ ТАКУЮ СЦЕНУ МЫ ПОЛУЧАЕМ ПО РУБЦУ НА СЕРДЦЕ...

Кто-то правильно определил реаниматологию как самую агрессивную специальность — манипуляции такие. Но плохо их сделать нельзя. Идет борьба за жизнь: от непрямого массажа сердца ломаются ребра, введение катетера в магистральный сосуд чревато повреждением легкого или трахеи, осложненная интубация во время наркоза — и можно лишиться нескольких зубов. Мы боимся допустить малейшую неточность в действии, боимся всего...

Страшнее всего, когда привозят детей

Ожоги, травмы, отравления... Ребенку было два года. Выпил пузырек бабушкиного «Клофелина» — не спасли... Другой малыш хлебнул уксус. Мать в истерике, говорит, бутылку еле открыть могла, а четырехлетний ребенок умудрился распечатать. Самое страшное — глухой материнский вой у постели больного ребенка. И полные надежды и отчаяния глаза: «Помогите!» За каждую такую сцену мы получаем еще по одному рубцу на сердце. Вы спросите, чего мы не боимся? Мы уже не боимся сифилиса — нас пролечили от него по несколько раз. Никогда не забуду, как привезли окровавленную молодую женщину после автомобильной аварии. Вокруг нее хлопотало человек 15, все были в крови с головы до пят. Кто надел перчатки, кто не надел, у кого-то порвались, кто-то поранился — о мерах предосторожности никто не думал. На карте человеческая жизнь. Результаты ее анализов на следующий день показали четыре креста на сифилис. Пролечили весь персонал.

Уже не боимся туберкулеза, чесотки, вшей, гепатита. Как-то привезли пожилого мужичка с алкогольной интоксикацией и в бессознательном состоянии. Вызвали лора, и тот на наших глазах из уха больного вытащил с десяток опарышей. Чтобы в ушах жили черви — такого я еще не видел!

В последние годы все чаще поступают больные с психозами. От жизни, что ли?! Элементарная пневмония у многих протекает с тяжелейшими психическими отклонениями. Пациенты соскакивают, катетеры вытаскивают, из окна выброситься пытаются... Один такой пьяный пнул в живот беременную медсестру. Скажете, что наша работа не связана с риском для жизни?

Народ не дает расслабиться...

Сколько мы изымаем инородных тел — можно открывать музей изъятых из человека предметов. Что только не глотают! Одна женщина вместе с куском торта проглотила пластмассовый подсвечник от маленькой праздничной свечки. Он острый, как иголка, прорубил желудок. Столько было осложнений! Очень долго боролись за ее жизнь — спасли.

Из дыхательных путей достаем кости. Как-то привезли женщину прямо из столовой — застрял в горле кусок непрожеванного мяса. К тому времени у нее уже наступила клиническая смерть, остановка дыхания. Сердце запустили, перевели на аппарат искусственного дыхания, но спасти не смогли, слишком много времени прошло. И такие больные — один за другим. Покой наступает только после дежурства, но лишь для тела, а не для головы.

Одно утешает, что ты кому-то нужен

...Иду домой, каждому встречному вглядываюсь в шею. И ловлю себя на мысли, что прикидываю: легко пойдет интубация или с осложнениями? Приходишь домой, садишься в любимое кресло и тупо смотришь в телевизор. В хроническом напряжении ни расслабиться, ни заснуть. В ушах стоит гул от аппаратов искусственной вентиляции легких. Без бутылки не уснешь. А денег катастрофически не хватает.... В какой-то Чехословакии реаниматолог получает до 45 тысяч долларов в год. У нас в стране все через... катетер. Одно утешает, что ты кому-то нужен. Ты спас от смерти человека и возродился вместе с ним...

На приёме у лора

Чуть что — сразу кашель, из носа течёт...

Сыну 5,5 года. Он очень часто простужается, болеет ангиной. Если раньше неделю ходили в детский сад — неделю сидели дома, то сейчас стал реже болеть, но все равно болеет. Чуть что — сразу кашель, из носа течет. В аптеках такое изобилие витаминов, лекарств и иммунопрепаратов, что не знаешь, что купить. Педиатр советует попить витамины. Этого достаточно?

Е. М. Пупырина, Самарская обл.

Разделяю ваше беспокойство. Мальчику 5,5 года. Если ребенок только пришел в сад, он попадает в среду, где очень много незнакомых вирусов и микроорганизмов. Их принесли туда другие дети. И все начинают обмениваться, болеть, нарабатывать антитела. Иммунитет проходит очень серьезную проверку и тренируется. Обычно в течение полугода дети перестают часто болеть. Но ваш сын по-прежнему часто болеет, и очень настораживает кашель. Почему ребенок кашляет? В чем причина? Ни витамины, ни иммуномодуляторы не помогут, потому что нет точного диагноза и не установлена причина. Конечно, надо идти к педиатру. Если у ребенка каждый раз ОРЗ сопровождается температурой, то надо посмотреть анализ крови, посетить пульмонолога и отоларинголога. А если ребенок кашляет, у него чешутся глаза и нос, но температуры нет, — это может быть и аллергия. Многие аллергические заболевания обостряются после ОРЗ. Надо разбираться.

И. В. Шевцова, отоларинголог, врач I категории

Цифры и факты

■ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ ЗАПРЕЩЕНО ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ ЧУЖИМ ДЕТЯМ. ЭТО ГРОЗИТ ШТРАФОМ.

■ КОГДА ДЕТИ СМОТРЯТ МУЛЬТИКИ, ЧУВСТВО БОЛИ У НИХ ПРИТУПЛЯЕТСЯ. НЕКОТОРЫЕ МОГУТ ВООБЩЕ ЕЕ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ.

■ В ШВЕЦИИ НЕЛЬЗЯ СНИМАТЬ В РЕКЛАМНЫХ РОЛИКАХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕ 12 ЛЕТ.

■ ДЕТИ — ЦВЕТЫ ЖИЗНИ. НАБРАЛ БУКЕТ — ПОДАРИ БАБУШКЕ!

■ НАШ НАРОД С ГОЛОДУ НЕ ПОМРЕТ... У НЕГО И УШИ В ЛАПШЕ, И ФИГИ С МАСЛОМ.

У малыша колики?

Чтобы ребенку стало легче, сделайте ему массаж. Проведите по животику ладонями по часовой стрелке. Потом — встречное поглаживание. Затем погладьте по косым мышцам живота и снова по часовой стрелке. Разотрите пальцами область вокруг пупка и снова по часовой стрелке. Каждое движение повторяйте 5-7 раз. Если кормите грудью, не ешьте продукты, повышающие газообразование.

ЛАПША

из писем читателей

Сходишь на родительское собрание и полночи думаешь: «Как же мы учились-то?! Без кулеров, без жалюзи...»

Венера, Ставрополь

***

У нас в школе в тетрадях на скучных уроках на полях была косичка, а если урок был очень скучным, вообще цветная.

Светлана, Московская обл.

***

Самая страшная фраза из моего школьного детства: «Убираем учебники, берем двойные листочки...»

Ольга, Омск

Ты такой...

Прикинь на себя

ЭТИ ФРАЗЫ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ СВОИМ ДЕТЯМ.

1 **«Не трепли мне нервы! У меня здоровье не железное!»** Думаем, многие себя узнали. Вы часто манипулируете своими болезнями. У кого-то сердце болит, у кого-то давление... Думаете, ребенок проникнется? Напрасно. Вы же хотите, чтобы дети были с вами честны? Значит, вы должны быть такими же. Лучше не обманывать, а то ведь, если у вас действительно будут проблемы со здоровьем, ребенок может и не отреагировать.

2 **«У тебя ничего не получается. Давай помогу...».** Вроде ваша помощь — это не так и плохо. Но опять же: такими словами вы программируете детей на неудачу. Понятно же, что в нужную минуту вы сами все сделаете. Поэтому поощряйте, когда ребенок говорит: «Я сам!»

3 **«Ты такой...».** И далее по сценарию... В уменьшительно-ласкательной форме: «глупенький», «маленький», «ленивый», «капризный»... Вы сами приклеиваете ребенку ярлык. А если это говорится часто, много раз? Как тут ребенку поверить в свои силы? Так что задумайтесь, что и как говорить своим детям. Негативно окрашенный оттенок слов может надолго остаться в душе.

Капризы, истерики ребенка порой доводят до крайней точки. Все сделаешь, только бы это прекратилось. А ребенок думает, что так может добиться своего.

4 **«Если такое еще раз повторится, ты у меня получишь!»** Да, вы иногда говорите, что лишите ребенка возможности смотреть телевизор, любимые мультики... Но, как правило, все равно редко держите свое слово. Получается, говорим одно — делаем другое. Ну и как к вам после этого относиться? Верить и доверять? Нет уж, дорогие родители! Если уж произносите такой запрет, будьте последовательны. Дети должны знать, что будет, если они так поступили.

5 **«Ерунда все это, не стоит так переживать».** У наших детей столько бывает неприятностей! Вам они кажутся несерьезными? Ну, подумаешь, отобрали игрушку, поставили незаслуженную двойку или подрался с другим ребенком... Если будете это называть ерундой и просто отмахиваться, вряд ли ребенок будет вам доверять, и уже более взрослые проблемы не захочет доверить.

И. С. Сотникова, детский психолог

Намотай на ус — *Авторитеты дают советы*

Мужские недуги родом из детства

Важно заметить и вылечить их вовремя, пока мальчик не повзрослел. Так как от этого зависит вся будущая мужская жизнь. В этой статье поговорим о варикоцеле.

ПОЧЕМУ КОТ НЕ БОЛЕЕТ ВАРИКОЦЕЛЕ

Варикоцеле бывает у каждого седьмого мужчины. И связано оно, в первую очередь, с прямохождением человека. У животных этого заболевания не бывает — те бегают на четырех лапах. И основная масса тела (70%) у них находится выше уровня сердца. У человека — только 30%. Из-за этого возникают трудности с оттоком крови из нижних частей тела. Варикоцеле чаще бывает левосторонним. Правостороннее и двустороннее встречаются редко.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

Варикоцеле чаще развивается у подростков, когда они начинают быстро расти, причем неравномерно, скачками. А сосуды не успевают за ростом скелета. Именно тогда левая почечная вена сдавливается. В результате в ней повышается давление, отток крови от левого яичка затрудняется. Яичковая вена растягивается, семенной канатик в области мошонки превращается в сгусток расширенных вен.

Кроме того, варикоцеле могут спровоцировать физические нагрузки в вертикальном положении, особенно поднятие тяжестей. Из-за дефицита кислорода, питательных веществ яичко перестает расти, а со временем может совсем атрофироваться. А главное, при варикоцеле яичко теряет свою детородную функцию.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БУДУЩИХ ВНУКАХ

Взрослого мужчину избавить от болезни, конечно, не трудно. Но восстановить образование мужских половых клеток гораздо сложнее. Родители, которые ведут 14-15-летних сыновей к врачу, чтобы устранить у них варикоцеле, на самом деле спасают их от бесплодия.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Обнаруживают варикоцеле иногда сами мальчишки. Они начинают ощущать тянущие боли в области паха и яичка. Семенной канатик становится напряженным и увеличивается в диаметре. Одно яичко становится меньше другого. К сожалению, эти симптомы иногда и не проявляются. Часто подросток не замечает никаких изменений. И только когда повзрослеет, женится, а детей все нет и нет, выясняется, что причина — варикоцеле, которое не лечили. Бывает, что болезнь обнаруживают врачи во время медосмотров.

С. П. Туманов, детский уролог, врач высшей категории

ЗА ЗДОРОВЬЕМ СЫНОВЕЙ-ПОДРОСТКОВ ДОЛЖНЫ СЛЕДИТЬ ОТЦЫ. СМОТРЕТЬ, ВСЕ ЛИ У СЫНА В ПОРЯДКЕ? НЕТ ЛИ ВНЕШНИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ГЕНИТАЛИЯХ? ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ТАК, НАДО БИТЬ ТРЕВОГУ.

Леденцы от кашля понравятся детям

Как только моя доченька начинает кашлять, готовлю для нее это вкусное лекарство. Беру 250-300 г меда и 1 чайн. ложку молотого имбиря. Смешиваю мед и имбирь, ставлю кастрюлю на очень маленький огонь и варю 1,5-2 часа. Чтобы мед не убежал, постоянно помешиваю. Варить смесь нужно до тех пор, пока капля, упавшая на поверхность стола, не станет застывать. Массу остужаю, выливаю на ровную поверхность. Когда застынет, разламываю на кусочки. Или в горячем виде разливаю по силиконовым формочкам для конфет или льда. Чтобы конфетки легко доставались, смазываю формы растительным маслом. В массу можно добавить 1/2 чайн. ложки лимонного сока или отвар корня солодки. Можно сделать леденцы на палочке. 3-4 леденца в день — и моя малышка поправляется.

Марина, Рязанская обл.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ТРУДНО ДЫШАТЬ ИЗ-ЗА ИСКРИВЛЁННОЙ ПЕРЕГОРОДКИ

Еще с детства (сейчас мне 25 лет) у меня искривлена перегородка носа. Внешне почти незаметно, но храплю как мужик. Все детство болела гайморитом, плохо училась, так как часто лежала в больницах. До сих пор помню «кукушку» и проколы. Сейчас уже так не болею, но дышать трудно. Слышала, что делают операции — исправляют носовую перегородку. Я плохо переношу общий наркоз. Проводят ли такую операцию под местной анестезией? Как все проходит? Чего бояться? Долго ли заживает? Почти год назад мне вырезали аппендицит. Это имеет значение?

Елена, Мурманская обл.

ВО РТУ БОЛЯЧКИ, ПОХОЖИЕ НА ПАПИЛЛОМЫ

Недавно у себя на языке я обнаружила какую-то болячку. Сначала думала, стоматит. Когда начала рассматривать, поняла, что это не стоматит. Больше похоже на папиллому. Осмотрела весь рот и под языком тоже обнаружила болячки. Прочитала про папилломавирус и запаниковала. К какому врачу обратиться — к лору или дерматологу? Лечится ли этот вирус?

Марина, Набережные Челны

У МЕНЯ ЧАСТЕНЬКО СЛУЧАЮТСЯ ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ

Выхожу из дома и могу забыть, куда пошла. А если нервничаю, вообще не замечаю, что делаю. Недавно с мужем спорили на кухне, доказывали друг другу что-то. В какой-то момент я очнулась и поняла, что мою посуду. Когда начала это делать, даже не заметила. Да и зачем? У меня же посудомойка есть! Сейчас все записываю, иначе не помню. Когда занимаюсь чем-то, например моюсь под душем, и задумаюсь, теряю счет времени. Не могу сказать, сколько уже прошло: 15 минут, час... Могу читать книгу и ничего не понимать, потому что не помню прочитанное. Когда мне кто-то рассказывает о своих проблемах, переспрашиваю. От этого чувствую себя неловко. Если еду на машине, могу проехать нужное место, пропустить поворот, проехать на красный... Что со мной? Страшно за себя и за близких. Может, у кого-то было такое? Подскажите, к кому обратиться?

Если часто болит голова на нервной почве, залейте 2 ст. ложки цветков липы 2 стаканами горячей воды, кипятите 10 минут, настаивайте в термосе 30 минут. Пейте на ночь по стакану.

А. М. Андреева, Московская обл.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ — ПНЕВМОСКЛЕРОЗ?

Пневмонией болел несколько раз в жизни. Поэтому с любой простудой сразу иду к врачу. И вот в очередной раз, когда почувствовал недомогание (температура была 38,8°С), обратился к терапевту. Она послушала, заподозрила пневмонию в нижней части левого легкого. Отправила делать снимок. Когда увидела его, всполошилась и направила на консультацию в областной тубдиспансер. Фтизиатр определила по снимку, что это не туберкулез. Выписала направление к пульмонологу. В пульмонологии поставили диагноз пневмосклероз. Что это за болезнь? Последствия воспалений легких или начало чего-то страшного?

И. Сергеев, Красноярский край

***

Уважаемые читатели газеты «Айболит»! Может, у кого-то есть возможность подарить пуховый платок, женские пуховые или шерстяные носки и варежки? Будем очень признательны.

И. М. Селезнева, ул. Владимира Невского, 40, кв. 229, Воронеж, 394077

Ещё та проблема

Я и мой страх...

Когда вижу железную птицу, мне будто воздуха не хватает

За всю жизнь я летала десять раз. Мне всегда было как-то не по себе. В детстве меня сильно тошнило во время перелетов и иногда доходило до приступов рвоты. В последний мой полет на самолете я окончательно убедилась в своей фобии. Рейс был недолгим, лететь всего 3,5 часа. Но все это время сердце бешено стучало, перед глазами все плыло, шум в ушах — и ужасный панический страх. Я никак не могла успокоиться и расслабиться: мышцы были в сильном напряжении. Нельзя сказать, что полет был опасным, но теперь для меня летать на самолете просто невозможно. Не могу! И вот уже 18 лет не летаю. Этот страх изменил мою жизнь. Я редко бываю за границей и путешествую только на машине с семьей. Пыталась бороться. Даже хотела стать стюардессой. Но победить страх мне так и не удалось. Боюсь даже вида самолета. Когда вижу эту огромную летающую железную птицу в небе, мне будто воздуха не хватает. К специалисту я не обращалась, да и не буду уже. Не верю в то, что можно избавиться от этого. Слишком страшно...

Фатима, Владикавказ

Страшно боюсь микробов, просто до ужаса

Общественный транспорт для меня — сущая пытка! Но в Москве по-другому никак: ужасные пробки. В метро спускаюсь в маске. Сначала стеснялась, потом решила, что здоровье важнее. Постоянно ношу с собой кучу антибактериальных средств: салфетки, гели для рук, спиртовой лосьон... Когда возвращаюсь домой, начинаю свой привычный ритуал: тщательно очищаю одежду, протираю телефон и компьютер антибактериальным средством. Да, все это отнимает время, но успокаивает меня. Я не просто боюсь грязи, я тщательно слежу за своим здоровьем. Любое отклонение от нормы — повод для визита к врачу. Недавно поранила руку. Не знаю, как это случилось, но заметила царапинку. Это было ужасно! Такая паника! Всю ночь не спала, а на следующий день сдала кровь. Успокоилась, когда получила результаты. На самом деле я не считаю мою повышенную тревогу проблемой. Разве это не забота о здоровье?

Анастасия, Москва

Если вокруг много людей, у меня начинается паника

Перед глазами все плывет и кружится. Иногда даже падаю в обморок. Этот страх раньше мешал мне жить, но сейчас я научилась его сдерживать. Плохо бывает, когда оказываюсь в толпе неожиданно. Когда готова к этому, просто немного тревожно. Люблю музыку и иногда хожу на концерты. Перед мероприятием морально настраиваюсь. На концертах сначала чувствую себя очень нервно, но потом успокаиваюсь. К специалисту не обращалась, но сама работаю со своей головой. Думаю, до конца от фобии избавиться невозможно. Можно максимально заглушить.

Ольга, Москва

К читателям

Страдающие фобией люди неохотно идут на контакт, не спешат рассказывать о своем страхе. Но ведь есть среди них и те, кто борется, кто хочет избавиться от расстройства. И многим это удается. Уважаемые читатели, если у вас есть опыт борьбы с фобией, избавления от нее, напишите об этом в газету.

НЕ ОСТАНЬТЕСЬ РАВНОДУШНЫМИ! ПОМОГИТЕ ОТЧАЯВШИМСЯ ЛЮДЯМ! ВОЗМОЖНО, ИМЕННО ВАШЕ ПИСЬМО ДЛЯ КОГО-ТО СТАНЕТ ШАНСОМ НА СПАСЕНИЕ.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ЛЮБОВЬ

У деревни заброшенной сани
Режут кромку застывших полей.
Недалекое прошлое ранит
Недосказанной болью своей.
Что любовь? Оказалась спесивой...
Я волчицей гналась за тобой,
И легка я была, и красива.
Ты меня называл не судьбой.
Мой закат в белом холоде алый,
Так, наверное, счастье горит...
Той зимы зачарованной мало,
Время в зеркале пальцем грозит.

НЕ СКОРО

Зачем грустить? Еще не скоро
Застынет в парке бересклет,
Подарит ягодный букет,
Под снежным спрячется узором.
Зачем грустить? Еще не скоро
Болезни свалят на кровать.
Весна, играя на просторе,
Решила тучи выжимать,
Простую истину беспечно
Поет на птичьем языке.
И жизнь цепляется за вечность,
И гаснут ландыши в руке.

НЕУЖЕЛИ Я СТАЛА ДРУГОЙ?

Мокрый снег прилипает к пальто...
Почему исчезает покой?
Показалось: не любит никто.
Неужели я стала другой?
Там обидела, тут не смогла
Я ни делом, ни словом помочь,
Мне досталась холодная мгла
И такая постылая ночь...
Но мелодия, словно бальзам...
Ах, спасибо, родной телефон!
Говорит и приветствует Он,
Тот, кого никому не отдам.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Стихи наших читателей

Спешим помочь

ХРЕН, РЕДЬКА, ЛУК И КАПУСТА ЛИХОГО НЕ ДОПУСТЯТ

Для Виталия из Таганрога, автора письма «Между зубами появились щели» («Айболит» №19 за 2018 г.).

То, что мы сегодня употребляем в пищу, чересчур переработано, отсюда и проблемы с деснами. Если будете есть квашеную капусту с неочищенным подсолнечным маслом, добавив репчатый лук, поможете своему организму в целом, и деснам в частности. Как питались раньше русские православные люди? Строго соблюдали пост по средам и пятницам. Ели много сырых овощей: черную редьку, тыкву, репу... Яблоки антоновка — самое лучшее средство от авитаминоза. Раньше говорили так: «Кто яблоко на ночь съедает, тот докторов без работы оставляет», «Хрен, редька, лук и капуста лихого не допустят».

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

У МУЖА РОЖА БЫЛА НЕСКОЛЬКО РАЗ

Для И. Епифанцевой из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Муж работал на мясокомбинате. Там многие страдали этой напастью, даже не знаю почему. Может, из-за сырого мяса подхватывали какую-то инфекцию? После лечения в больнице болячки пропадали — и так до очередного раза. Когда муж сменил работу, рожа больше не появлялась. И вот уже 20 лет ни разу не было. Чтобы рожа появлялась из-за наведения порчи, ни разу не слышала.

И. Н. Сметанина, Липецк

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ ЗУДА КОЖИ

Для А. К. Селеменева из Татарстана, автора письма «Кожа стала гладкой, но все равно чешется» («Айболит» №18 за 2018 г.).

Попробуйте воспользоваться таким рецептом. Смешайте в равных частях глицерин, салициловую и цинковую мази. Постоянно смазывайте этим средством проблемные места. Лечение длительное. У меня подобная проблема была два года. Чем я только не пробовала лечиться, а помогла именно эта мазь. Желаю скорейшего выздоровления!

Нина, ст. Лысогорская, Георгиевский р-н, Ставропольский край

У МЕНЯ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ БЫЛО ПОД 50 ПРИ НОРМЕ 12

Для Виктории из Амурской обл., автора письма «Врачи сказали, что результат будет один — слепота» («Айболит» №23 за 2018 г.).

Глаукома — это не только повышенное внутриглазное давление и сужение поля зрения. Изменения затрагивают и сосуды вокруг роговицы, радужку, зрачок, зрительный нерв. Плюс должны быть сильные боли в области орбиты, в висках, которые появляются при эмоциональном напряжении, переутомлении. Но лечение и глаукомы, и гипертонии практически одинаковое — снижение внутриглазного давления, витамины в глаза и внутрь.

Когда я первый раз обратилась к окулисту с жалобами на то, что периодически падает зрение, у меня внутриглазное давление было под 50 (при норме 12). Сейчас живу так: три двухмесячных курса лютеина в год, два раза в год — месячный курс «Бетоптика» (для снижения давления) и раз в год курс (на сколько хватит флакончика) «Квинакса» — это чисто противоглаукомные витамины. Плюс весной и осенью по месяцу пью витамины группы В. И зрение, тьфу-тьфу, не меняется. По собственному опыту знаю: очень важно постоянно контролировать внутриглазное давление. Оно может сильно меняться даже в течение одного дня. И если измерять его по несколько раз в день, можно лучше отрегулировать режим приема лекарств.

Н. С. Водорезова, Ставрополь

Может, надо было ещё в детстве удалить миндалины? И тогда бы не было таких последствий

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Я с детства страдаю от хронического тонзиллита, часто болела ангинами. Врачи советовали удалить миндалины, но мама не согласилась. Когда подросла, болеть стала реже, но мучили гнойные пробки. Мама удаляла их сама. Несколько лет назад начала ходить к лору. Он промывал миндалины шприцем, но это помогало ненадолго. Сдавала анализ на АСЛО — оказался повышенным. Врач советовала полечиться «Исмигеном» и «Тонзилгоном», но я решила просто полоскать горло. Многое перепробовала — и «Ротокан», и прополис, и «Мирамистин», и соду с солью, и «Хлорофиллипт». Но болезнь до сих пор находится в каком-то вялотекущем состоянии. Температура постоянно скачет от нормальной до 37,5°С.

Год назад появились боли в правой ноге — по икроножной мышце от колена вниз, как будто изнутри выворачивает. Не знаю, куда ногу девать, верчу ею, кручу... Стала мазать «Троксевазином». После обследования сосудистый хирург назначил «Флебодию». Пропила ее, но боли не прошли. Терапевт отправил к ревматологу. Сдала анализы на ревматоидный фактор — все оказалось в норме, кроме АСЛО (повышен). Врач для профилактики назначил «Бициллин» и антибиотик «Амоксиклав». Но миндалины удалять не советовала, так как это мощная защита. Я все пропила, но опять ничего не изменилось. Теперь еще и с сердцем начались проблемы. В горле ощущаю дискомфорт, как будто пробки зреют и скоро выйдут наружу. Глубоко внутри лакун рассмотрела беловатую кашицу. Такое чувство, что гной не выходит наружу, а накапливается где-то глубоко. Лор посоветовал походить на «Тонзилор». После него вся левая сторона болела. Терапевт советует опять пропить антибиотик, чтобы не было осложнений. Говорит, что спину и ноги может тянуть из-за хронической инфекции. Вот я и думаю, может, еще в детстве надо было удалить миндалины?

Е. В. Березкина, Самара

Два года назад мне сделали операцию по удалению косточки

Для Ольги из Пензенской обл., автора письма «Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях» («Айболит» №22 за 2018 г.).

Два года назад мне сделали операцию по удалению косточки. Но это не та операция, где спилили и отпустили. Мне также меняли положение первой плюсневой кости, то есть распиливали и ставили в правильное положение. Большой палец чуть уклонили. Я не специалист, поэтому объяснила все своими словами. После операции наложили на 2 недели лонгет. Каждые 2-3 дня была перевязка, смотрели шов и обрабатывали его. Потом на 4 недели наложили пластиковую повязку. Все это время наступать на ногу было нельзя. Через 6 недель повязку сняли. Я начала ходить на физиопроцедуры и разрабатывать ногу. Полностью наступать на ногу смогла через неделю, а еще через три ходила практически так же, как и до операции, — немного хромала, но это почти не было заметно. Отек держался около полугода. Винт убрали через 4 месяца. На второй ноге у меня тоже есть косточка, но она гораздо меньше, и пока вторую операцию делать не буду.

Радмила, Калмыкия

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУШЕНОЙ РЯБИНЫ В ТЕРМОСЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

Пригодится

ПРИ изжоге залейте 1 чайн. ложку сухого, мелко нарезанного корня солодки стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите. Пейте по 1-2 чашки настоя в день.

МУЧАЕТ сухой кашель? В стакан вскипевшего молока добавьте 1 ст. ложку сушеного шалфея. Снова закипятите, укутайте, настаивайте полчаса. Пейте горячим перед сном.

ЗАЛЕЙТЕ 2 чайн. ложки душицы стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Пейте при метеоризме по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

ПРИ артрите залейте 100 г сушеной травы чабреца 0,5 л водки. Настаивайте неделю, процедите. Используйте настойку для растирания.

Такая история — *Сам себе доктор*

Собака стала моим спасением!

Для Алины Н. из Астрахани, автора письма «В туалет бегаю до 25 раз в день. Раньше ночью не вставала» («Айболит» №21 за 2018 г).

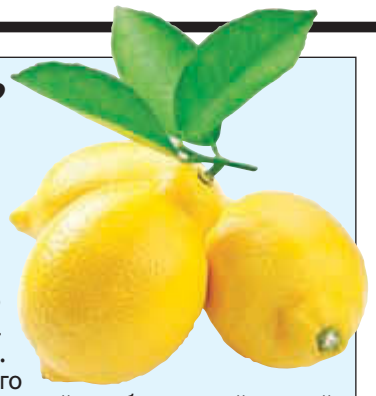
Хочу рассказать свою историю. Пять лет назад начались проблемы с туалетом. Все анализы были в норме, поставили диагноз гиперактивный мочевой пузырь. Полгода сдавала анализы, ходила по врачам. Конечным этапом лечения стал гипноз. Результат был, хотя не 100%-ный, но был! Нашла работу рядом с домом — главное, что туалет был под боком и добираться было недалеко. Через месяцев восемь результат, полученный от гипноза, закрепился, и позывы в туалет стали появляться через час-полтора. Я могла уже хоть что-то попить на работе. Еще постоянно занималась самотренингами.

Самое главное, что окончательно изменило мою жизнь, — это собака. Завела щенка, и после этого в лечении наступил огромный прогресс! Рано утром, часов в пять, шла гулять с собакой на полтора часа. Никого на улице нет, я просто ликовала от игр и положительных эмоций. Потом такая же прогулка поздно вечером. После работы я тоже гуляла, но не больше получаса и в самый час пик, когда людей много (как раз в такие моменты возникали очень сильные позывы). Через три месяца начала понимать, что мне лучше. Могла выпить что-то перед прогулкой и спокойно пойти на улицу. Могла гулять и по два, а то и по три часа, но уже не поздно ночью, а в самый час пик! Собака стала моим спасением! Именно благодаря ей смогла наконец-то расслабиться и почувствовать себя здоровой. Потом уже и на работу стала ездить спокойно, и в кино ходить, и гулять. Теперь могу смело сказать, что проблемы у меня больше нет. Еще два года назад ревела, когда думала о свадьбе, поездках, просчитывала каждый шаг... А теперь я замужем, и ничего меня не беспокоит.

Зульфия, Башкортостан

Лечим простуду вкусно

Имбирный чай с гвоздикой



Залейте стаканом кипятка чайную ложку тертого имбиря, 3 бутончика гвоздики и несколько долек лимона. Отдельно заварите 1 ст. ложку зеленого чая в стакане кипятка. Через 10 минут настой с имбирем и чай смешайте. Принимайте по стакану 2 раза в день, после приема сразу укутайтесь. Такой чай успокаивает кашель и снимает раздражение слизистой.

Сочный салатик с морковью

Натрите на терке сочную свежую морковь и смешайте ее с медом. Помимо общего витаминизирующего и противовоспалительного эффекта, этот салат значительно облегчает боль в горле при ангине и уберет белый налет с миндалин.

О гречке

Всегда под рукой

Эта крупа ценна незаменимыми белками и аминокислотами. Белков в ней почти столько же, сколько в мясе.

По содержанию полезных аминокислот гречиха превосходит все крупы. Углеводы в гречке сложные, долго усваиваются, на их переработку тратится много энергии, что способствует сжиганию жира. Гречка укрепляет и очищает сосуды, что особенно полезно в послеоперационный период и во время беременности. Рутин выводит жидкость из организма, поэтому гречневая диета так популярна.

Косметологи рекомендуют есть гречку каждый день. Она прекрасно поддерживает молодость волос и ногтей. Особенно полезна зеленая гречка — природный антиоксидант и источник омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Такая крупа защищает от старения, очищает от шлаков, улучшает обменные процессы, снижает уровень сахара в крови, нормализует давление. Диетологи рекомендуют замачивать гречку в кефире с вечера или запаривать кипятком и настаивать без варки, чтобы сохранить больше питательных веществ. Вода, оставшаяся от варки гречки, тоже полезна.

P. S. Но некоторым гречка может навредить. С осторожностью ее стоит употреблять людям, склонным к запорам и газообразованию, с почечной недостаточностью, повышенной свертываемостью крови и язвой желудка. Не стоит сидеть на диете и есть одну гречку. Такое питание может привести к головным болям, хронической усталости и замедленной реакции.

От кашля — компресс на бронхи

Когда меня мучает кашель, смешиваю 1/2 ст. ложки горчичного порошка, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 чайн. ложку меда и подогреваю на плите. Пропитываю этой смесью хлопчатобумажную ткань и накладываю ее на грудь, к области бронхов на полчаса. Помогает отлично! Вместо горчицы можно использовать имбирь, перец или хрен.

А. Большова, Н. Новгород

Инжир снизит температуру

Таблетками температуру сразу никогда не сбиваю. Чтобы помочь себе без вреда для иммунитета, готовлю отвар из инжира. Заливаю 5 сушеных плодов 1 стаканом воды, кипячу 5 минут, остужаю и в теплом виде выпиваю весь отвар перед сном. Его можно пить несколько раз в день, а инжиром закусывать.

И. Новикова, Астраханская обл.

Снадобье от мигрени

Есть у меня хороший рецепт, который помогает справиться с мигренью и бороться с атеросклерозом. Надо вымыть 0,5 кг апельсинов, измельчить вместе с кожурой, добавить 100 г хрена, пропущенного через мясорубку, и 300 г сахара. Смесь залить 1 л белого вина и держать на водяной бане 1 час. Принимать по 50 мл 5-6 раз в день.

О. Ломакина, Пермский край

Цифры и факты

■ ЧЕТЫРЕ ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ МУСКАТНОГО ОРЕХА МОГУТ ВЫЗВАТЬ ЛЕГКИЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ.

■ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ СОДЕРЖИТ ПОЧТИ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ БЕЛКА, ЧЕМ ДРУГИЕ ВИДЫ ЙОГУРТА.

■ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ ХРАНЯТСЯ 3-4 ЧАСА. СТЕКЛЯННАЯ И МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ТАРА ДЛЯ НИХ НЕ ПОДХОДИТ.

Ситуация — *На приёме у диетолога*

Просыпаюсь от голода...

ПО НОЧАМ УСТРАИВАЮ ПЕРЕКУС

Меня мучает проблема: каждую ночь просыпаюсь от голода и иду на кухню перекусить. Делаю это, можно сказать, неосознанно. Утром начинаю себя винить. Но ничего поделать не могу. Что со мной происходит?

А. Пешкова, Саратов

Проблема может быть связана с колебаниями сахара в крови. Проверьте уровень сахара в целом, и желательно составить сахарную кривую. Обратитесь за помощью к эндокринологу.

КОМУ МОГУТ НАВРЕДИТЬ КОСТОЧКИ ГРАНАТА?

Всем ли можно есть гранат с косточками или есть противопоказания?

М. О. Самохин, Тамбов

В принципе, особых противопоказаний нет. Все зависит от способности желудочно-кишечного тракта воспринимать такую пищу. Есть гранаты с косточками не рекомендуется тем, у кого эрозия желудка и пищевода, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, синдром раздраженного кишечника, то есть тем, у кого слизистая восприимчива к грубым волокнам.

ЗА ОДИН РАЗ ВЫПИВАЮ ПОЛ-ЛИТРА ВОДЫ

Многие диетологи советуют пить до 2 литров воды в сутки. У меня получается выпить только около полутора. Да и то приходится заставлять себя. Поэтому за один раз стараюсь выпить как можно больше — 0,5-0,6 л. Не навредит ли это организму?

И. Макарова, Ростовская обл.

Такой питьевой режим может создать для организма серьезную перегрузку. Спровоцировать как внутренние, так и внешние отеки. Старайтесь пить воду за 30 минут до и через час после еды по 1 стакану. Также для профилактики отеков лучше не пить после 6-7 часов вечера.

ОБЕЗЖИРЕННЫЕ — ЗНАЧИТ ДИЕТИЧЕСКИЕ?

Правда ли, что маложирные и обезжиренные продукты — диетические?

Ольга, Тверь

Обезжиренные молочные продукты безвкусные, поэтому в них добавляют пищевые добавки и ароматизаторы. В результате порция обезжиренного йогурта калорийнее порции жирного. Но мы, прельщаясь надписью на упаковке, съедаем 2-3 стаканчика вместо одного, а потом удивляемся, почему не удается похудеть. К тому же кальций и другие жизненно важные жирорастворимые микроэлементы и витамины из продуктов с содержанием жира менее 1% не усваиваются.

Правильнее покупать молочные продукты с жирностью 3-5%, обогащенные кисломолочными бактериями и витаминами. Совсем отказываться от жиров здоровому человеку нельзя. Это замедляет обмен веществ, ухудшает состояние кожи и негативно сказывается на настроении.

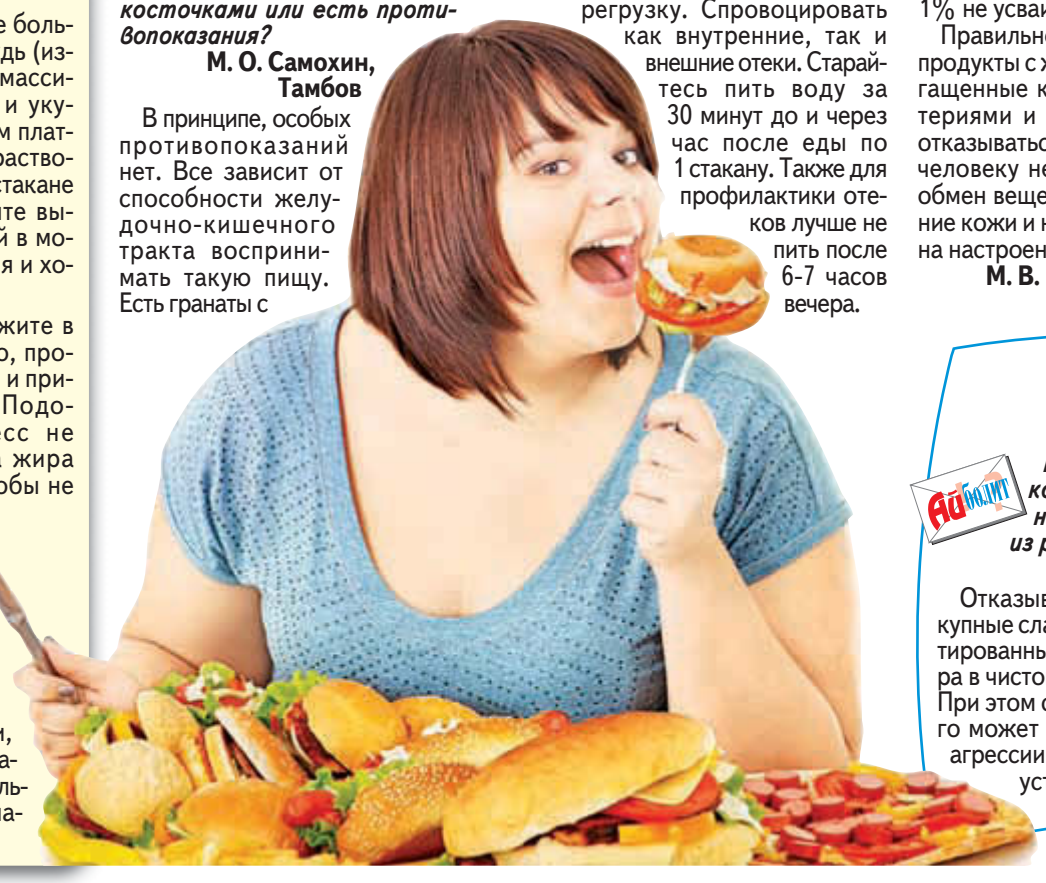
М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Бараний жир поможет

От бронхита. Натрите больному жиром спину и грудь (избегая область сердца) массирующими движениями и укутайте на ночь шерстяным платком или шалью. Плюс растворите 1 ст. ложку жира в стакане горячего молока и дайте выпить. Жир, разведенный в молоке, избавляет от кашля и хорошо очищает легкие.

От жировиков. Сложите в несколько слоев марлю, пропитайте горячим жиром и приложите к жировику. Подождите, пока компресс не остынет. Температура жира должна быть такой, чтобы не оставить ожогов.

От боли в суставах. Приготовьте мазь из смеси бараньего жира и свежего овечьего масла в равных пропорциях. Это средство помогает при сухости и шелушении кожи, обморожении и обветривании. Выходя из дому в сильный мороз, намажьте мазью лицо и руки.



Я сладкоежка с многолетним стажем...

Но понимаю, что лучше завязывать с любимыми лакомствами. И для здоровья, и для фигуры, и для внешности сахар не очень полезен. Как лучше убирать его из рациона — сразу или постепенно?

К. Лаврова, Московская обл.

Отказывайтесь от сахара постепенно. Для начала исключите покупные сладости. Забудьте о газированных сладких напитках и пакетированных соках. Следующий шаг — сократите потребление сахара в чистом виде. Кладите в чай, кофе не три ложки сахара, а одну. При этом следите за своим самочувствием. Резкий отказ от сладкого может привести к апатии, головокружениям, к депрессии или агрессии. Когда почувствуете, что на сладкое уже почти не тянет, устройте себе марафон «21 день без сахара». Психологи считают, что именно в этот срок формируется стойкая привычка.

Бросили курить?

Выводим никотин

ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ГОДАМИ НАКАПЛИВАЮЩИЕСЯ В ОРГАНИЗМЕ, ПОЛНОСТЬЮ ВЫВОДЯТСЯ ЛИШЬ ЧЕРЕЗ 6-8 МЕСЯЦЕВ. УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ПОМОГУТ НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ.

1 **Цитрусовые.** Чемпионы по содержанию витамина С. Именно он улучшает обмен веществ, кровоток, очищая кровь и ткани легких от вредных продуктов курения. Кроме того, фрукты солнечной окраски избавляют от депрессии, к которой склонны люди, недавно бросившие курить. Но не злоупотребляйте цитрусовыми, если страдаете язвенной болезнью желудка или аллергией.

2 **Киви.** Содержит витамины С, А и Е, необходимые для нормальной работы организма. А органические кислоты ускоряют обмен веществ. В них много магния, который улучшает дыхание и помогает избавиться от кашля. Киви — диетический и низкокалорийный продукт. Он полезен худеющим людям, что актуально и для отказавшихся от никотина. Киви нежелательно есть людям с артериальной гипотонией и воспалительными заболеваниями почек и желудка в стадии обострения.

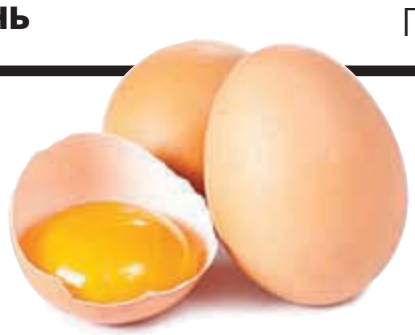
3 **Шпинат.** Эта зелень богата фолиевой кислотой (витамин B_9), которая необходима для нормальной работы нервной системы. Именно при длительном курении в организме становится недостаточно этого витамина. Кроме того, люди, регулярно употребляющие шпинат, со временем начинают иначе воспринимать вкус табачного дыма. Курение становится для них неприятным, и они легче избавляются от вредной привычки.

Чтобы справиться со стрессом, чаще ешьте горький шоколад, жирную морскую рыбу, бобовые. Они способствуют выработке серотонина — гормона радости.

4 **Вода.** Одно из отрицательных последствий курения — обезвоживание организма. Поэтому те, кто курит, и те, кто бросает, должны выпивать достаточно жидкости. Кроме того, вода вымывает из организма токсины и уменьшает симптомы расстройства из-за отказа от сигарет. Обильное питье может привести к учащенному мочеиспусканию. Чтобы не допустить дефицита микроэлементов, полезно пить минеральную воду, компоты из сухофруктов, любые напитки, богатые солями железа, магния, селена, калия, кальция.

5 **Морковь.** Этот корнеплод богат провитамином А, витаминами В, С и К. Именно они участвуют в выведении токсинов, помогают снимать стресс, оздоравливают организм в целом. Плюс благодаря моркови улучшается состояние кожи, что немаловажно для многолетних курильщиков.

P. S. Очень важно (особенно в первые дни отказа от курения) контролировать количество потребляемых калорий. Табак снижает аппетит, поэтому человек, бросивший курить, рискует набрать лишний вес.



■ ПРИ КАШЛЕ, БРОНХИТЕ ПЕРЕМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, 2 СЫРЫХ ЖЕЛТКА, 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МУКИ. ПРИНИМАЙТЕ ЦЕЛЕБНУЮ СМЕСЬ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ К БОЛЕЗНЕННОМУ УЧАСТКУ ПРИ НЕВРАЛГИИ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ПОЛОВИНКИ ТОЛЬКО ЧТО СВАРЕННОГО ВКРУТУЮ ЯЙЦА И ДЕРЖИТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ.

Отварные овощи всё равно что конфеты

Все знают, что от булок и конфет поправляются. Но есть и другие продукты, которые не позволяют снизить вес, как бы вы ни старались.

■ Творог и молоко. Практически все молочные продукты — плохие помощники при сбрасывании лишних килограммов. В том числе и творог. Часто люди толстеют не от того, что едят, а от того, что пьют. Молоко — это жидкие калории. Поэтому, добавляя его при любой возможности в чай или кофе, сводят на нет все усилия сбросить лишний вес.

■ Вареные овощи. Человек с отчаянием говорит: «Да я вообще одними овощами питаюсь!» — и не подозревает, что именно это и не дает ему похудеть. При термической обработке в овощах разрушается клетчатка. Это неперевариваемые растительные волокна, которые придают пище объем и помогают работе кишечника. И еще в процессе варки в овощах образуется много простых углеводов. Поэтому отварные овощи — практически конфеты.

■ Котлеты. Даже если они паровые, приготовленные без масла, все равно тормозят похудение. Кого кормят протертыми и прокрученными блюдами? Верно, детей, пожилых и больных. Потому что измельчение пищи повышает ее усваиваемость. Чтобы калории не доставались организму легко, он должен тратить много энергии на переваривание пищи. Поэтому, чтобы похудеть, избегайте котлет, колбас, сосисок.

■ Супы. Считается, что в супах мало калорий. Но суп супу рознь. К примеру, супы-пюре на сливках — лучшее средство для набора веса. Даже суп-пюре на воде не очень помогает похудеть. Он не дает длительного чувства сытости, так как быстро покидает желудок. Поэтому для снижения веса в любой суп имеет смысл добавить сытный продукт: мясо, птицу, рыбу.

От старения — простокваша

Профессор Илья Мечников писал: «Старость наша есть болезнь, которую надо лечить, как всякую другую». От преждевременного старения ученый предложил пить простоквашу, богатую лактобациллами. И оказался, по мнению современных геронтологов, абсолютно прав. Эликсир жизни запросто можно сделать самому.

О пользе мяса

НЕБОЛЬШОЙ кусочек мяса, съеденный на завтрак, — хороший источник крепкого здоровья и энергии на весь день.

МАЛОКРОВИЕ молчаливо, и только сухая кожа, ломкие ногти и редеющие волосы могут намекать на то, что недуг точит вас изнутри. Причина — нехватка в рационе мяса.

ЖЕЛЕЗО из мяса усваивается на 30% лучше, чем из растительной пищи.

МУЖЧИНА, съевший на ужин бифштекс, ночью будет темпераментнее, чем тот, который сгрыз морковку.

ПОЛНЫЙ отказ от мяса приносит скорее вред, чем пользу. Но и злоупотреблять им нельзя. Норма для человека — 70 грамм красного мяса в сутки (взвешенного в сыром виде).

КРАСНОЕ мясо богато таким набором витаминов, заменить который другими продуктами можно лишь частично.

Лечебная диета — *Прикинь на себя*

При хроническом гастродуодените

Неправильное питание — одна из причин, которая приводит к обострению хронической болезни. Поэтому вместе с лекарственным лечением обязательно назначают диету.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

* Для успешного лечения нужно исключить продукты, которые раздражают слизистую оболочку кишечника. Это острая, жареная и слишком кислая пища, копчености, консервы.

* Большая часть пищи должна готовиться на пару, из измельченных кусочков, так как крупные раздражают чувствительную оболочку.

* Принимать пищу нужно дробно, минимум шесть раз в сутки. Лучше всего составить точный режим и питаться через равные промежутки времени.

* Пищу нужно тщательно пережевывать. Она не должна быть слишком горячей, твердой или холодной.

* Важно полностью отказаться от спиртных напитков.

* При хроническом гастродуодените в рационе должно быть как можно больше витаминов и микроэлементов. Этому требованию соответствует нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару или вареные; супы из овощей и круп, по консистенции больше напоминающие пюре; гречка и мелкие макароны; шиповник, зеленый чай, натуральные или разведенные овощные и фруктовые соки; фрукты и ягоды с повышенным содержанием глюкозы (виноград, бананы, ананас). Из молочных продуктов — протертый творог, сметана, молоко, сливки. Эти продукты при гастродуодените составляют основу меню на неделю.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД

Суп из моркови. 2 куриных яйца, 3 моркови, 1 л обезжиренного мясного бульона, 2 ст. ложки муки, растительное масло. В бульоне сварите морковь, достаньте ее и натрите на мелкой терке. Смешайте с обжаренной на масле мукой, выложите в бульон и доведите до кипения. Затем влейте взбитые в отдельной емкости яйца.

Суп из цветной капусты. Кочан капусты, по 2 ст. ложки муки, сметаны, молока, 2 яйца, соль. Капусту порежьте, отварите. Разведите муку в 1/2 стакана капустного бульона, влейте в суп, добавьте молоко. Доведите до кипения и влейте смесь из яиц и сметаны.

Фрикадельки. 0,5 кг мяса без жира, 200 г риса, 2 ст. ложки молока. Мясо сварите, измельчите и смешайте с рисом. Добавьте молоко, перемешайте. Сформируйте из фарша шарики, бросьте в кипящую воду и варите до готовности.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

Нежные творожные десерты

ПУДИНГ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

100 г сухого творога, яйцо, 20 г сахара, 1/2 ст. ложки сливочного масла, сухарная мука, фруктовая подливка.

Творог протрите. Половину желтка разотрите с сахаром и маслом. Соедините с творогом, добавьте 1 ст. ложку сухарной муки. Взбейте белок, осторожно смешайте его с творожной массой. Выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поставьте на пар в духовку на 30 минут. Подавайте с подливкой.

ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

400 г некислого творога, 50 г сахарной пудры, 150 г сливочного масла, 300 г песочного печенья, 20 г желатина, 200 мл воды.

Желатин залейте холодной водой и оставьте для разбухания. Измельчите печенье в крошку, смешайте с размягченным маслом. Выложите в миску. Переложите в форму, выстеленную пищевой пленкой, разровняйте и придавите. Поставьте в морозилку на 15 минут. Желатин нагрейте, не доводя до кипения. Творог, пудру и желатин смешайте. Выложите на застывший корж, разровняйте и поставьте в холодильник на ночь.

ИЗ ХУРМЫ С МЕДОМ

400 г творога, 4 хурмы, по 2 ст. ложки жирных сливок и сахара, 60 г меда, 2 ст. ложки коричневого сахара.

Творог взбейте со сливками и сахаром. Разложите по пиалам. Мед растопите на водяной бане, слегка остудите. Хурму разрежьте пополам, удалите косточки. Каждую половинку разрежьте на восемь ломтиков. Посыпьте коричневым сахаром, выложите на сковороду с тефлоновым покрытием. Готовьте на маленьком огне до тех пор, пока сахар не начнет таять. Переложите хурму на творожную массу. Полейте медом.

О пряностях

■ КАРДАМОН ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НАДО ОЧИСТИТЬ ОТ БЕЛОЙ СКОРЛУПКИ И РАСТОЛОЧЬ С САХАРОМ.

■ ШАФРАН И ЗЕЛЕНЬ БАЗИЛИКА ОКРАСЯТ БЛЮДО В ЯРКИЕ ЦВЕТА.

■ БЕРИТЕ ПРЯНОСТИ ТОЛЬКО СУХИМИ РУКАМИ ИЛИ СУХОЙ ЛОЖКОЙ.

Согреет в холода

Облепиховый чай с имбирем. Понадобится 500 мл воды, 150 г ягод облепихи, 1 апельсин, 3-5 цветочков гвоздики, по 2 щепотки корицы и сухого имбиря, сахар или мед. Ягоды помните вручную. Апельсин очистите. Половину порежьте дольками, из другой половины выжмите сок в облепиху. Добавьте специи. В заварочный чайник выложите пюре из облепихи со специями, апельсин. Оставьте на 10-20 минут. Залейте кипятком и настаивайте минут 15, чтобы раскрылся аромат пряностей. Сахар можно добавить прямо в чайник, а вот мед кладите в чашку. Разлейте чай через ситечко.

Как хранить сыр

СЛИШКОМ низкая или высокая температура хранения «убивает» сыр, он становится невкусным.

ЗАВЕРНИТЕ сыр в пергамент или пищевую пленку, поместите в пакет или в посуду из пластмассы, стекла, керамики с неплотно закрывающейся крышкой и поставьте в холодильник.

ХРАНИТЕ сыр в холодильнике на нижней полке, в отделении для фруктов и овощей.

ЕСЛИ сыр заплесневел, пораженный плесенью верхний слой срежьте, а остаток используйте для соусов или пиццы. Но делать это можно только с твердыми сырами.

ИДЕАЛЬНАЯ температура для сыра — 6-8°С.

Съедаются мои голубцы моментально — такая вкуснятина!

Я обожаю корейские соленья и закуски. На рынке не могу пройти мимо лотков с ними. Много всякой вкуснятины продается. Но мои домашние голубцы вкуснее любых покупных. Рецепт простой, получится у каждой хозяйки. Понадобится 1,5 кг капусты, 600 г моркови по-корейски. Для маринада: 250 мл воды, 100 мл уксуса 9%-го, 100 мл растительного масла, по 1 ст. ложке соли и сахара, половинка острого перца или 1/2 чайн. ложки сухого. Готовлю голубцы так. Капустные листья, в которые заворачиваю начинку, опускаю в кипяток (можно отправить их в микроволновку). Нарезаю на треугольнички. Внутрь листа кладу немного моркови по-корейски и плотно сворачиваю. Формирую как обычные голубцы и плотно укладываю в посуду, в которой буду мариновать. В остывшую кипяченую воду добавляю соль, сахар, растительное масло и уксус. По желанию острый перец, чеснок. Заливаю голубцы, ставлю гнет, чтобы они были покрыты маринадом. Оставляю на 2 дня. Хранится эта закуска в холодильнике. Но, если честно, у меня хранить ее не получается. Съедается такая вкуснятина моментально!

Тамара, Краснодарский край

Салаты из рыбы

Что бы съесть?

С грибами и сардиной

1 банка сардин, 4 яйца, 1 луковица, 1 морковь, 400 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, майонез, любой твердый сыр.

Грибы нарежьте крупными ломтиками и поджарьте, нарезанный кубиками лук и натертую на крупной терке морковь поджарьте вместе. Важно, чтобы лук с морковью не попали в салат вместе с маслом, на котором жарились, иначе салат получится жирным, поэтому масло отцедите. Огурцы нарежьте соломкой, дайте стечь лишней жидкости. Яйца отварите, очистите от скорлупы, сардину разомните вилкой, извлеките кости. Выложите все продукты слоями: сначала грибы, смажьте тоненько майонезом. Затем выложите половину тертых на крупной терке яиц, майонез, огурец. Теперь выложите размятую сардину, поверх сардины — жареный лук с морковью. Нарисуйте сеточку из майонеза. Теперь оставшиеся яйца потрите на крупной терке, смажьте майонезом и самым верхним слоем (желательно перед подачей, иначе засохнет) потрите на мелкой терке сыр. Украсьте зеленью, ломтиками огурца.

С печенью трески

3-4 ломтика белого хлеба, луковица, банка печени трески, 100 г сыра, 3 яйца, майонез, чеснок, растительное масло.

Хлеб нарежьте кубиками, обжарьте на масле, сухари натрите со всех сторон чесноком. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте отдельно белки и желтки. Лук очистите, мелко нарежьте и ошпарьте кипятком, чтобы отбить горечь. Салат укладывайте слоями, каждый слой промазывайте майонезом: сухарики, печень трески, лук, белки, сыр, желтки.

Аппетитно

С орешками вкуснее!

ПИРОЖНЫЕ «СНИКЕРС»

100 г маргарина, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны, 2-3 стакана муки, 1 банка вареной сгущенки, 150 г молочного шоколада, 1 стакан фундука (или любых других орехов).

Перетрите в крошку муку с маргарином. Добавьте желтки, сметану и замесите тесто. Застелите противень бумагой для выпечки. Распределите тесто, утрамбовывая руками (корж должен быть высотой 0,7 мм). Сделайте проколы вилкой и на 30 минут уберите в холод. Затем выпекайте до румяного цвета при 180°С. Выложите сгущенку на корж и сразу разровняйте. Шоколад растопите на водяной бане и вылейте на сгущенку. Сверху посыпьте измельченными орехами. Поставьте на 1 час в холод, затем разрежьте на полоски.

ЯЗЫК В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

2 кг говяжьего языка, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана 3%-ного уксуса, 1/2 стакана изюма без косточек, 2 ст. ложки лимонной цедры, 1/2 стакана грецких орехов, соль.

Язык вымойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Охладите, очистите. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем муку, непрерывно помешивая, до светло-коричневого цвета. Продолжая размешивать, влейте тонкой струйкой бульон, который остался от варки языка. Доведите до кипения и варите 5 минут на слабом огне. На другой сковороде растопите сахар в уксусе и варите до коричневого цвета. Помешивая, влейте в соус. Изюм и цедру лимона ошпарьте кипятком, добавьте в соус вместе с пропущенными через мясорубку орехами и перемешайте. Язык нарежьте ломтиками, уложите на блюдо и перед подачей полейте ореховым соусом.

Советуем приготовить

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ

150 г грецких орехов, 2 помидора, 4 куриные грудки, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 20 г пшеничной муки, соль, перец.

Орехи и помидоры измельчите. Масло размягчите и соедините с орехами и помидорами (часть масла оставьте для жарки), добавьте измельченный чеснок. В куриных грудках сделайте кармашки, заполните их ореховой смесью и закрепите деревянными шпажками. Окуните грудки в яйцо, потом в муку и отправьте на разогретую сковороду с маслом на 3-4 минуты. Посолите, поперчите, добавьте в сковороду немного воды, закройте крышкой и тушите 20 минут.

ДОБАВЬТЕ ОРЕХИ В ТВОРОГ, РАСТЕРТЫЙ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ — БЫСТРАЯ ЗАКУСКА ГОТОВА. ИЗМЕЛЬЧИТЕ ОРЕХИ И СМЕШАЙТЕ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМИ — ПИКАНТНАЯ КОРОЧКА НА ОТБИВНЫХ ИЛИ РЫБКЕ ОБЕСПЕЧЕНА.

Обедаем дома

РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ

250 г свинины, 4 картофелины, 2 маринованных огурца, по 1 луковице и моркови, 1/2 стакана перловки, 1/2 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, укроп, соль, перец, растительное масло.

Перловку заранее замочите на 3-4 часа. Мясо нарежьте маленькими кусочками и обжарьте на масле. Добавьте к мясу тертую морковь, мелко нарезанный лук, томатную пасту и тертые огурцы. Продолжайте обжаривать еще 5 минут. В кастрюлю налейте 2,5 л воды, доведите до кипения. Добавьте перловку, нарезанный картофель, мясо с овощами. Доведите до кипения и варите на маленьком огне 1,5 часа. За 5 минут до готовности добавьте укроп, лавровый лист, поперчите, посолите.

КОЛБАСКИ С КУРИЦЕЙ И СВИНИНОЙ

1,5 кг куриной грудки, 400 г сала, 0,5 кг свинины, 1 ст. ложка итальянских трав, соль, перец, оболочка для колбасы.

Куриное филе пропустите через мясорубку. Добавьте соль, перец и сухие травы. Перемешайте фарш с кубиками свинины и сала. Оболочку для колбасы завяжите с одной стороны узлом. Наполните мясом (оставьте 5 см свободного пространства), завяжите. Так подготовьте все колбаски. Оставьте их на 30-40 минут. Выложите на противень, влейте немного воды и отправьте в разогретую до 200°С духовку на 45 минут.

ЖЕЛЕ ИЗ ТЫКВЫ И АПЕЛЬСИНОВ

0,5 кг тыквы, 5-7 апельсинов, 30 г желатина, 150 г сахара, 0,5 стакана воды.

Мякоть тыквы нарежьте кубиками, залейте водой и варите 15-20 минут. Отвар слейте. Из апельсинов отожмите сок. Желатин залейте 1/2 стакана воды и оставьте на час. Горячую тыкву с сахаром и соком измельчите в пюре. Введите желатин, перемешайте и остудите. Выложите получившуюся массу в формочки для кексов и поставьте в холодильник на 4-5 часов. Формочки с застывшим желе опустите на 1 секунду в горячую воду и переверните на блюдо.

Кое-что новенькое

Яблочный «сыр» из антоновки с корицей

1,5 кг яблок, 1 чайн. ложка корицы, 300 г сахара, 50 г измельченных грецких орехов.

Яблоки нарежьте тонкими дольками. Сложите в кастрюлю, пересыпьте сахаром, оставьте на ночь. Утром поставьте кастрюлю на огонь и варите, помешивая, минут 20. Часть яблок (примерно 3 ст. ложки) отложите. Остальные измельчите в пюре и снова поставьте на огонь. Уваривайте, пока яблок не станет вдвое меньше. Добавьте отложенные дольки, корицу, орехи. Проварите 10-15 минут, остудите. Сложите марлю в 2 слоя, смочите холодной водой, отожмите и застелите ею круглую емкость. Поверх выложите яблоки. Разровняйте, прижмите. Концы марли заверните и положите будущий сыр на доску. Сверху поставьте гнет. Через сутки марлю уберите и выложите «сыр» для подсушивания на пергамент. Переворачивайте 1-2 раза в день. Сохнуть «сыр» будет примерно 2 недели. Готовность проверяйте нажатием пальца — если масса упругая и след не остается, «сыр» созрел.

В доме малыш

МЯСНОЙ ХЛЕБ С МОРКОВЬЮ

По 300 г говяжьего и куриного фарша, по 1 яйцу, моркови, луковице, 2-3 ст. ложки томатного соуса, 1 ломтик белого черствого хлеба без корочки, соль, перец.

Морковку натрите. Фарш, лук и хлеб пропустите через мясорубку, смешайте с морковью, яйцом. Форму смажьте маслом и выложите в нее мясную смесь. Запекайте 1,5 часа в разогретой до 180°С духовке. Мясо дает соки при запекании, поэтому готовое блюдо оставьте на 20 минут в форме, чтобы жидкость впиталась. Достаньте хлеб из формы, смажьте соусом и нарежьте на ломтики.

ПОНЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

600 г отварного картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 100 г муки, 10 г дрожжей, масло для жарки, соль, перец.

Картофель пропустите через мясорубку, влейте разведенные в молоке дрожжи, соль, перец, яйца, сметану и муку и замесите тесто. Сформируйте из него небольшие шарики и обжарьте их в масле. Подавайте со сметаной.

Суперблюда с гранатом

ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ЕСТЬ ГРАНАТ, СЕРДЦЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ КАК ЧАСЫ, А СТАРОСТЬ ДОЛГО НЕ ПОСТУЧИТ В ДВЕРЬ.

Холодец из говядины с хреном

4 граната, 1 свиная ножка, 600 г говядины, 1 луковица, хрен, лавровый лист.

Мясо нарежьте кусками. Ножку вымойте. Сложите все в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения, снимите пену. Лук нарежьте, добавьте к мясу и варите 5 часов. В конце варки добавьте специи и лавровый лист. Мясо выньте из кастрюли и порубите. Готовый бульон процедите. Нарубленное мясо положите в формы, добавьте зерна граната, влейте бульон и дайте застыть. Сверху холодец смажьте тертым хреном и украсьте гранатом.

Песочное печенье

2 граната, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 300 г пшеничной муки, 4 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка ванилина.

Желтки отделите от белков, взбейте с сахаром. Зерна граната отделите от кожицы. Соедините желтки, сливочное масло, ванилин, муку, зерна граната, вымесите тесто и раскатайте в тонкий пласт. Вырежьте разные фигурки при помощи выемок для печенья. Противень застелите пергаментом, уложите на него подготовленное печенье и выпекайте в духовке 15 минут при 200°С. Каждое печенье снимите с противня лопаткой и уложите на тарелку.

Салат «Коралловый остров»

500 г говядины, 4-5 картофелин, 1 луковица, 500 г майонеза, 1 свекла, 1 гранат, соль, уксус по вкусу.

Говядину отварите, охладите, порежьте мелкими кусочками и выложите на блюдо или тарелку с широким дном слоем 1-2 см. Полейте майонезом. Лук порежьте полукольцами, залейте уксусом на 10 минут, затем выложите слой и полейте майонезом. Картофель отварите в мундире, натрите на терке, выложите слой и слегка смажьте майонезом. Свеклу натрите на мелкой терке, выложите слой и снова смажьте майонезом. Очистите гранат и выложите верхний слой из зерен. Поставьте салат в холодильник на 5-6 часов. Можно и дольше — будет вкуснее.

Пригодится

● **Салат без затрат.** Мелко нарежьте небольшой вилок капусты. Разомните рыбу из одной консервной банки — сайру, сардины или скумбрию. Добавьте зеленый горошек (1 банка). Заправьте все майонезом и посыпьте сверху белыми сухариками.

● **Ароматный уксус.** Вылейте обычный уксус в кастрюлю, добавьте по щепотке соли и сахара, несколько зубчиков чеснока, лавровый лист, черный перец, нарезанную петрушку. Когда закипит, оставьте под закрытой крышкой на сутки. Затем процедите, перелейте в бутылку и закупорьте.

● **Сытные гренки.** Батон нарежьте, яйцо взбейте, посолите. Молоко налейте в тарелку, раскалите сковороду с маслом. Обмакните хлеб в молоко с двух сторон и в яйцо. Обжарьте, посыпьте сыром.

Запечённая курица

Поделюсь секретом приготовления вкусной курицы. Перед запеканием курицу всегда связываю. Это помогает ей пропечься более равномерно. Прижатые к тушке ножки и крылья прикрывают мясо и защищают его от пересыхания.

Л. Лунева, Кострома

Секреты вкусных сырников

Очень часто готовлю для своих детей сырники. Постоянно экспериментирую. Вот какими советами могу поделиться. Сырники станут пышнее, если к смеси творога, яйца и муки (манной крупы) добавить немного растительного масла — примерно 1-2 ст. ложки на 200 г творога. А чтобы сырники получились ароматными, положите в смесь 1/4 чайн. ложки ванилина. И еще один секрет. Сырники сохранят форму, если в них добавить только желтки яиц. Белки можно заморозить для чего-то другого.

Т. И. Куприянова, Рязань

С крёстным знамением и плевками через левое плечо вперемешку мы открыли подклад, не забыв надеть резиновые перчатки

Позвонила подруга вся в рыданиях. У нее гостила свекровь, которая не особо жалует невестку, но терпит. Так вот, плача в трубку, подруга сказала, что нашла у себя дома самый настоящий черный подклад, сделанный на смерть, — маленький гробик. Он лежал в детской, за диванчиком дочери. Что поделаешь? Побежала к ней, теряя тапки, благо ее дом через дорогу. Пришла, поглядела на находку. Волосы встали дыбом. Это был добротный картонный гробик размером чуть больше спичечного коробка, оклеенный коричневой бархатной бумагой и перевязанный крест-накрест черной ниткой. С крестным знамением, молитвами и плевками через левое плечо вперемешку мы открыли подклад, не забыв надеть перчатки. На кружевном матрасике с крошечной подушечкой, укрытый по всем христианским обычаям покрывальцем с вышитыми крестиками, лежал лапками кверху раздавленный майский жук, довольно крупный. У него в ногах лежала мертвая пчела и парочка дохлых мух. С подругой случилась истерика. «Ведьма проклятая! — верещала она. — Смерти детской захотела!»

В итоге мы решили везти гробик на кладбище. Только сначала надо было забрать подружкину дочку из школы. Мы спрятали гробик в подъезде за мусоропроводом. Поехали в школу. После радостной трескотни девочка сообщила, что у нее очень важное дело. Оказалось, что девочка вместе с соседским мальчиком Илюшей собрались торжественно похоронить мертвого жука, будет много приглашенных — человек пять. Потом поминки с колой, чипсами и конфетами. А гробик она сама сделала. На радостях мы купили колы и чипсов. Ну не лезть же нам при ребенке за мусоропровод! В общем, жука похоронили с почестями. Дети от души помянули покойника чипсами и колой, а мы с подругой — коньячком и бутербродами с колбасой!

В. Вострикова, Воронеж

Каждый день происходит во мне битва со своими обидами, вредными привычками, эгоизмом

С утра — споры. Хочется зарыться в одеяло. Укутаться, отгородиться от обидчиков. Кто мой обидчик? Мама. Снова чем-то недовольна. А ведь еще вчера все было так хорошо! Ну почему нельзя просто жить, без всех этих криков? Что я опять сделала? Мириться бесполезно, слишком меня зацепило. Обида сдавливает горло. Но плакать нельзя — чтобы мама тоже не заплакала. Иначе — все. Одна в пустой квартире с опустошенной душой. Горько и противно. Сажусь на диван и думаю: что я сделала не так? В чем ошибка? Голос мой или недовольная интонация разозлили маму? Еще вечное неумение слушать и привычка перебивать. Поражение признано, но как прожить день, который так неудачно начался? Сознаю, что не могу спокойно слушать музыку, есть, пить, жить, не помирившись с мамой. Звонить не хочу, боюсь сделать хуже. Голос, вечно взволнованный, меня подводит. Пишу робкую SMS-ку: «Прости меня, ради Бога!» Так каждый день происходит во мне битва — маленькая битва большой войны со своими обидами, вредными привычками, эгоизмом. Война без особых причин. Я учусь прощать... Через минуту приходит ответная SMS: «И ты меня». Все хорошо, и можно жить дальше...

Е., Нижегородская обл.

Умные мысли

■ ДЛЯ УТВЕРДИТЕЛЬНОГО ОТВЕТА ДОСТАТОЧНО ЛИШЬ ОДНОГО СЛОВА «ДА». ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ СЛОВА ПРИДУМАНЫ, ЧТОБЫ СКАЗАТЬ «НЕТ».

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ РАСПАДАЕТСЯ НА ДВЕ ПОЛОВИНЫ: В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОЙ ВСЕ СТРЕМЯТСЯ ВПЕРЕД КО ВТОРОЙ, А В ТЕЧЕНИЕ ВТОРОЙ — ОБРАТНО К ПЕРВОЙ.

МУЖСКАЯ ЛОГИКА: «НУ И ЧТО, ЧТО В УШАНКЕ, ТЕЛОГРЕЙКЕ И ВАЛЕНКАХ, ЗАТО ТЕПЛО!» ЖЕНСКАЯ: «ПОДУМАЕШЬ, МОЗГИ И ПОПУ ОТМОРОЖУ, ЗАТО КРАСИВО!»

Будь начеку

Кого не стоит впускать в дом

ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИГЛАШАТЬ В ДОМ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ. ЗАЧЕМ РИСКОВАТЬ?

1 Обслуживающий персонал по объявлению. **Риск: ограбление.** Интернет, столбы, подъезды пестрят объявлениями об услугах уборщицы, водопроводчика, компьютерного мастера, электрика. Зачастую надобность в них возникает внезапно. Но это не повод пускать в дом абсолютно незнакомого человека. Лучше пользоваться услугами официальных компаний или звать человека по рекомендации.

2 Случайные знакомые. **Риск: ненужная близость.** Приятельница из соседнего офиса, попутчица в поезде, приятная дама, с которой вместе отдыхали в санатории... С ними может быть интересно проводить время, но домой лучше не звать.

3 Представители госслужб. **Риск: ограбление, информация о вас у чужих людей.** Контролер, снимающий показания счетчика, мастер, проверяющий газовые трубы, участковый полицейский, который пришел познакомиться... Этих людей вы имеете полное право не пускать в дом. Или проводить четко до счетчика или трубы и обратно до порога.

4 Друзья в соцсетях. **Риск: ограбление.** Не вывешивайте в соцсетях фото своего дома. Даже если очень хочется похвастаться роскошным ремонтом или дорогой картиной, полученной в наследство. Мошенники и грабители давно научились так отслеживать богатые квартиры. При желании узнать ваш адрес гораздо проще, чем вы думаете.

Перед тем как впускать незнакомца в дом, проверьте его документы. После позвоните в организацию, из которой пожаловал «гость», и уточните, числится ли там такой работник.

5 Скандалисты. **Риск: ухудшение домашней атмосферы.** Иметь скандальный характер может и родственница, и подруга, которую вы любите. Но любой конфликт — это выплеск негатива. Человек выговорился, выпустил пар и успокоился. А вот дома после этого будет неуютно. Поэтому для сохранения лада и гармонии не приглашайте в родные стены тех, от кого постоянно исходят негативные эмоции.

6 Продавцы и курьеры. **Риск: ограбление.** Даже не думайте, что домой принесут то, что вам жизненно необходимо. Поэтому продавцов и распространителей вежливо благодарите через дверь и не вступайте в диалоги. Курьера тоже лучше оставить за порогом. Если он привез несколько вещей, которые вам надо примерять, можно вынести за дверь стул, чтобы человек не стоял. Но в квартиру лучше не звать. И уж тем более не приглашать в качестве «оценщика» привезенных вещей.

Уроки жизни — Очень хорошее письмо

... А я за тебя помолюсь

Бабушка Анна была моим ангелом-хранителем. Все мое детство и юность прошли под ее неустанной молитвой. Она не рассказывала сказок, но сама была доброй волшебницей.

«Учись, внучка, — говорила она мне. — Старайся, а я за тебя помолюсь, чтобы Господь помог в учебе. Вот выучишься, определишься в жизни, тогда и помереть можно спокойно». Я закончила институт. «Вот выйдешь замуж, благословлю вас и успокоюсь. Только бы добрый человек попался и не пил бы», — вздыхала бабушка. Маленькая, сгорбленная, она неустанно пребывала в делах, раньше всех вставала и позже всех ложилась. Целый день хлопотала: разбудить, проводить на работу, истопить печку, сварить обед, управиться с коровой и в огороде. Чуть выдастся свободная минута, любила ходить в бор за дровами, собирать хворост. Это у нее было вроде отдыха. С ручной тележкой поколесит часа два-три по бору, подбирая все, что годится на топливо для печки. А потом бабушка с наслаждением пьет чай чашку за чашкой. Не спеша, кружек шесть-семь выпьет с кусочком сахара вприкусь. Если самовар переставал шуметь, просила меня несколько угольков подбросить: «Что-то петь перестал, а без «песни» какой же это чай?» За чаем рассказывала, с кем повстречалась, где какую валежину нашла... Природу бабушка любила. Бывало, в дороге присядем отдохнуть на травке, а когда встанем, она расправит примятую травку руками, перекрестит место, где сидели, и скажет: «Слава, тебе, Господи, хорошо отдохнули. Пусть травка распрямляется».

Что запомнилось из детства? Мне было тогда лет пять. Гуляла в бору и на ручейке, в низине, увидела крошечных лягушат: такие симпатичные. Я наловила их полное детское ведерко. Принесла домой, похвасталась бабушке, а она расстроилась и отругала меня: «Это же Божьи твари, дети лягушкины! Они погибнут!» И велела нести их в ту низинку, где наловила. Я отнесла, высыпала лягушат в лужицу, но некоторые уже не запрыгали. Я плакала над ними, так было жалко погибших лягушкиных детей. Это стало для меня уроком.

Еще случай. Учу уроки. На стене говорит черная тарелка репродуктора. «Выключи его, — просит бабушка, указывая на тарелку. — Мне помолиться надо». — «Выключи сама», — отмахиваюсь я. Бабушка с опаской подходит к стене, медленно целится щепотью к розетке... Дергает за вилку. Радио замолкает. Бабушка прислушивается какое-то время, потом с жалостью замечает: «А поговорить-то им, чай, хо-о-отца!»

Т. И. Копылова, Тверская обл.

ТЕПЕРЬ Я САМА УЖЕ ПЯТЬ ЛЕТ ПРАБАБУШКА. А БАБУШКИНЫ УРОКИ ПОМНЮ И РАССКАЗЫВАЮ О НИХ СВОИМ ВНУЧАТАМ. И ТАК ЖЕ, КАК БАБУЛЯ, ЧИТАЮ МОЛИТВЫ ВСЛЕД...

СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО — КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Взрослые люди, у которых в памяти осталось много хороших воспоминаний из детства, реже страдают от депрессии и имеют меньше хронических болезней. Особенно, если воспоминания связаны с родителями. Такой вывод сделали психологи, которые в течение 18 лет наблюдали за группой людей примерно 45 лет. У испытуемых, которые чувствовали сильную любовь со стороны отца и матери, симптомов депрессии было меньше и здоровье оказалось крепче.

НЕТ НАСТРОЕНИЯ? ПРИМИТЕ ВАННУ!

Ученые из Германии выяснили, что горячие ванны поднимают настроение. Во время эксперимента добровольцы одной группы принимали горячие ванны в течение 30 минут и еще 20 минут сидели укутанными в одеяло. Другая группа выполняла физические упражнения. Через 8 недель настроение участников 1-й группы улучшилось в 6 раз. А второй — в 3 раза. Объясняется это тем, что за счет повышения температуры сердечные ритмы, которые влияют на мозг, усиливаются и синхронизируются.

Ругаемся правильно

Прежде чем отвечать на аргументы противной стороны, попробуйте семь (не шесть и не восемь!) раз прикусить себе кончик языка! Специалисты просчитали, что это помогает человеку не взорваться, не наделать глупостей, о которых он будет жалеть. И еще никогда не выясняйте отношения при третьем лице. Его присутствие может только создать новую неприятную ситуацию, обостряя вспыхнувшую злобу.

Люди и звери

Он скучает по своим собакам...

Иван Мишуков живет в Реутове, в Подмосковье. Несколько лет назад ему, как сироте, дали квартиру.

Парень работает на заводе, пока не женат. Сейчас Ивану 26 лет. А когда ему было четыре, он оказался на улице. Отец и бабушка умерли, мать ушла с другим мужчиной. А дед, у которого мальчик остался на попечении, часто напивался до беспамятства. Голодный ребенок уходил на улицу в поисках пропитания.

Однажды он встретил черную собаку, такую же бездомную, как он. Приласкал, назвал ее Лизой. Она вдруг пошла за ним. Пацаненок и собака стали неразлучны. Потом к ним прибились другие собаки, около десятка. Целая стая. Ванька был вожаком, добытчиком еды. Он обменивал еду на пустые бутылки или просто выпрашивал.

Ночевала стая то в подъезде, под лестницей, то на улице под открытым небом. Животные окружали мальчишку, грели его. Ребенка подкармливали добрые люди в небольшом магазине. Они же обратились в милицию. Это произошло, когда Ивану было шесть лет. К тому времени он уже два года скитался по улицам.

Как-то раз продавцы заманили его в подсобку, накормили. А после мальчонку схватили два милиционера, вынесли из магазина и посадили в машину. А стая все бежала и бежала за машиной. Ваню привезли в приют. У него было такое чувство, будто из родной семьи забрали.

Первое время он ни с кем не разговаривал. Когда отдали в приемную семью, у Вани появились мать, отец и целых 26 братьев и сестер. О них он говорит с большой теплотой. В 11 лет мальчик поступил в Кронштадтский кадетский корпус, отслужил в армии. Иван часто встречается со своей приемной семьей. Но говорит, что скучает по своим собакам...

Из почты «Айболита» ***Такая история***

Дай Бог всем таких свекровей!

С МОИМ БУДУЩИМ МУЖЕМ МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ В ОБЩЕЖИТИИ, В КОТОРОМ Я ЖИЛА. УЧИЛИСЬ В ОДНОМ КОЛЛЕДЖЕ.

СНАЧАЛА он долго за мной ухаживал, потом стали встречаться. Леша был старше на два года. Когда я была на третьем курсе, забеременела. Будущий папа был не очень рад этому. Вмешалась его мама. Сказала, что, если сумели сделать, сумеем и воспитать, а она поможет. Всю беременность я жила на два дома. На одни выходные ездила к своей маме, на другие — домой к Леше. Когда подошло время рожать, именно свекровь настояла на том, чтобы мы поженились и я переехала к ним.

Алексей, конечно, работал, но зарплата была маленькая. Плюс я училась на последнем курсе. Поэтому малышу все купила Елена Валерьевна — мама моего мужа. Когда родился Антошка, она приезжала ко мне в роддом по несколько раз в день. Очень радовалась рождению внука. В нашей с Лешей семейной жизни не все складывалось гладко. Были и долгие притирания, и ругались, даже хотела от него уходить. Елена Валерьевна советовала не торопиться. Объяснила, что разрушить семью легко, а вот сохранить — это надо постараться. Свекровь поддерживала нас и морально, и финансово.

Когда Антошке был 1 год и 9 месяцев (тогда мы уже жили отдельно), мой муж погиб — сбила машина. Свекровь очень поддерживала меня в то тяжелое время. Нашла в себе силы, хотя сама потеряла сына. И потом не оставила нас. Помогла мне устроиться на работу. Всегда оставалась с внуком, хотя сама работала.

Уже 11 лет, как погиб мой муж, а со своей второй мамочкой мы общаемся как мать с дочерью. Я второй раз вышла замуж. У супруга прекрасные отношения с Еленой Валерьевной. Она и сейчас мне помогает. Кто не знает, кем я ей прихожусь, думают, что родная дочь. Свекровь ходит со мной по больницам. Мы созваниваемся раз по десять в день. И не дай бог мой телефон будет не доступен! Если такие свекрови будут у всех, то разводов станет намного меньше. Я очень благодарна Елене Валерьевне за все!

Ирина Н., Астрахань

■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО АВАРИЙ, МУЖЧИНАМ НЕЛЬЗЯ НАЛИВАТЬ АЛКОГОЛЬ, А ЖЕНЩИНАМ — БЕНЗИН.

■ НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОГО В ХОЗЯЙСТВЕ, ЧЕМ ВИНОВАТЫЙ МУЖ.

Обсудим? ***Прикинь на себя***

Мне не бывает скучно самой с собой...

ОДИНОЧЕСТВО БЫЛО, ЕСТЬ И БУДЕТ. МНОГИЕ ОТ НЕГО СТРАДАЮТ. А Я С ГОДАМИ ПОНЯЛА, ЧТО С НИМ ВПОЛНЕ МОЖНО СОСУЩЕСТВОВАТЬ И ДАЖЕ ПОЛЮБИТЬ.

В зрелом возрасте срастись двоим душой, сердцем и умом становится совсем не просто. Кому-то не хватает мудрости, кому-то терпения или такта. Я уж не говорю о любви. Верующие люди говорят, что одиночеством Бог наказывает за гордыню.

Несколько лет назад прочитала высказывание Уильяма Сарояна, от которого поначалу пришла в ужас: «Когда ты будешь окончательно одинок, тогда ты станешь самым счастливым человеком в мире!» Но годы идут. Сегодня мне еще много куда хочется съездить, во многих местах побывать, чтобы узнать что-то новое, интересное. И всякий раз с великой радостью и без малейшей грусти возвращаюсь домой, в свое любимое пространство, в обожаемую тишину, на свою кажущуюся мне самой лучшей и свободной территорию, где могу читать, писать, отдыхать, когда хочу, как хочу и где хочу. Одним словом, мне совсем не скучно самой с собой. У меня много свободного времени, и можно позволить себе вглядеться, прислушаться, подумать радостно, с любовью, заметить перемены в природе и во всем этом найти отзвук в своей душе.

Люблю, когда из дальних уголков памяти всплывают забытые лица, картинки детства, встречи с любимыми, но уже покинувшими меня людьми. Желание думать о них — горькая и прекрасная зависимость от прошлого. Спасибо, что эти воспоминания приходят, напоминают о лучших минутах детства, юности. Вообще человек — очень странное создание: когда он долго пребывает один, хочется общаться с людьми. Но потом все равно хочется побыть одному.

Ф. И. Андреева, Омская обл.

Каждое лето ездила в гости к старшей сестре моей мамы...

Мама умерла, но тетя Тома всегда принимала меня как родную дочь. К тому же она жила одна. Муж умер, детей не было. Была еще сестра — тетя Рая, но она жила в маленькой квартире, поэтому к ней я ходила только в гости.

Тетя Рая, когда приходила в гости к сестре подвыпивши, всегда упрекала меня, что я туда приезжаю. Говорила, что, когда тетя Тома умрет, она будет первой наследницей, а мне там ничего не достанется. А я и не думала об этом. У тети Раи две дочери с внуками. А я ведь далеко живу.

И вот когда в очередной раз была в гостях у тети Тамары, она рассказала об одном случае. Както вечером были они дома вместе с тетей Раей. Шел дождь. Слышат, кто-то стучит в калитку. Тетя Тамара пошла посмотреть. Открыла калитку — там стоял пожилой мужчина, который попросился переночевать. Тетя у меня была добрая, всех любила, никого не обижала. Она впустила дедушку, предложила горячего чая. Ну а Рая, выпив водочки, начала опять нести чушь о том, что будет хозяйкой в доме. Когда она вышла, мужчина положил свою руку на руку тети Тамары и сказал: «Не переживай, она не жилец и умрет раньше тебя». Утром, когда сестры проснулись, мужчины в доме уже не было. Тетя Рая заставила сестру проверить, не украл ли чего гость, на что та сказала: «У меня и воровать-то нечего». Слова мужчины оказались пророческими: тетя Рая умерла раньше тети Тамары на 3 года.

Л. Котовская, Заполярный, Мурманская обл.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Хотелось бы, чтобы откликнулся верный мужчина с доброй душой, который в трудную минуту подставил бы плечо и разделил со мной радость и беду. Мне 66 лет, рост 165 см, вес 75 кг, среднего телосложения. Занимаюсь огородом и небольшим хозяйством. Есть свое жилье, но очень плохо жить одной. Дети живут отдельно, самостоятельно. На переезд не согласна.

Людмила, Ставропольский край, тел. 8-962-420-27-45

***

Мне 62 года. Добросовестная, спокойная. Люблю заниматься огородом, выращивать комнатные растения. Из-за проблем с жильем ищу добрых, порядочных, негрубых людей.

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-927-113-02-69

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 20-35 лет. О себе: инвалид I группы по зрению, увлекаюсь психологией и психоанализом. Приятной внешности, жизнерадостная, добрая, заботливая. Остальное при знакомстве.

Елизавета, Ставропольский край, тт. 8-968-264-07-51, 8-988-117-63-71

***

Русская, приятной внешности, с доброй душой, без вредных привычек. Уравновешенная, верная, оптимистка. Человек я небогатый, но и корыстных целей не преследую. Мне 34 года, рост 165 см, вес 50 кг. В разводе, детей нет. Для создания семьи хочу познакомиться с добрым, порядочным мужчиной 30-45 лет. Не важно, в каком городе живете. При взаимной симпатии соглашусь на переезд. Алкоголиков, тунеядцев, аферистов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Елена, Белгород, тел. 8-952-429-56-93

***

Мне 48 лет, инвалид II группы (ДЦП). Живу одна. Для совместного проживания хочу познакомиться с мужчиной-инвалидом моих лет.

Татьяна Александровна Фомина, ул. Курганная, 157а, Майкоп, Республика Адыгея

***

Мне 58 лет, вдова, инвалид по зрению с ДЦП. Живу, к сожалению, в закрытом городе. Хотела бы найти друга по переписке моего возраста или немного старше, с такими же проблемами со здоровьем, как у меня.

Ольга Зильберг, 15 мкрн, 7-6, Новоуральск, Свердловская обл., 624135

***

Хочу познакомиться с самодостаточным, простым мужчиной, который может заботиться, прокормить себя и свою вторую половинку, хочет быть любимым и нужным. Вы не должны быть помешаны на скидках, бесплатных проездах и прочей халяве, сможете оплатить, если надо, свой проезд. Вы уравновешенный, без проблем и долгов. О себе: обыкновенная женщина, 50 лет, рост 165 см, склонная к полноте. Сексуально озабоченных, альфонсов, пьющих, наркоманов, из мест лишения свободы и ближнего зарубежья прошу не беспокоить — не отвечу.

Гульнара, Красногорск, Московская обл., тт. 8-995-901-70-43, 8-916-581-20-40

***

Мне 66 лет, рост 158 см, вес 65 кг. Симпатичная, одинокая татарка. Добрая, люблю готовить. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, добрым, непьющим, несудимым мужчиной до 75 лет из Ставропольского, Краснодарского краев. Согласна на переезд.

Без подписи, тел. 8-905-404-90-76

***

Мне 61 год, рост 164 см, полная. Познакомлюсь только с одиноким военным пенсионером, дисциплинированным, уважающим женщину, проживающим в средней полосе России или в Белоруссии.

Римма Борисовна, Мурманск, тел. 8-911-326-97-76

***

Мне 70 лет, детей и внуков нет. Поэтому живу надеждой встретить понимающего человека, подходящего мне по возрасту — для поддержки, взаимной заботы и уважения. Живу в своем доме. На переезд не согласна. Подробности при встрече.

Галина, Минераловодский р-н, Ставропольский край, тел. 8-961-478-75-44

МУЖЧИНЫ

Для совместной жизни хочу познакомиться с русской неполной женщиной с сильным и волевым характером, с красивой фигурой, не выше меня, из сельской местности, 1967 или 1975 года рождения, по гороскопу Стрельцом или Львом. Мне не нравятся рыжие, пьющие, курящие, судимые женщины, те, которые носят очки, наркоманки. Моя избранница должна иметь хорошее здоровье, быть доброй, нежной, простой, спокойной, трудолюбивой, любящей чистоту и уют. С серыми глазами, русыми или темными волосами, из Тамбовской, Рязанской или Липецкой области (из других регионов прошу не писать). Согласен на переезд. От вас — заказные письма с фото.

Я — 1967 года рождения, рост 178 см, вес 76 кг, по гороскопу Водолей. Русский, глаза серые, волосы русые. Простой, добрый, трудолюбивый. Образование среднее специальное, водитель, не судим. Жил в гражданском браке 15 лет, детей нет. Люблю природу, животных, читать книги, газеты и журналы, а также работать в саду и огороде. Умею косить траву, знаю всю работу по двору (с молотком, топором, шилом).

Александр Иванович Рысухин, ул. Садовая, 29, с. Басово, п/о Тимоновское, Валуйский р-н, Белгородская обл., 309962

***

Живу в селе, мне уже 50 лет. Жизнь не сложилась, остался один. Хочу попытать счастья, так как не теряю надежды найти, как говорится, ту единственную. Может, есть где-то женщина, которая поймет одинокого мужика, материально небогатого, но еще способного понимать и любить. Жаль, что зря уходит время. Надеюсь, отзовется женщина, которой по-настоящему надоело быть одной, желательно из Ставропольского края.

Сергей, ул. Красная, 14, с. Ореховка, Петровский р-н, Ставропольский край, тт. 8-962-438-15-26, 8-988-087-69-34

***

Для создания семьи хочу познакомиться со скромной, порядочной девушкой, уставшей от одиночества. О себе: 40 лет, женат не был. Образование высшее, работаю по специальности. Порядочный и скромный настолько, что поэтому и не женат. А еще в молодости об этом не думаешь, а задумываешься, когда переступишь определенный возраст.

Андрей, Саратов, тел. 8-908-550-31-67

***

Хочу познакомиться с женщиной, близкой по возрасту и согласной на переезд ко мне в сельскую местность. Мне 77 лет, рост 178 см, вес 78 кг, вдовец. Плоховато слышу, но не глухой. Без вредных привычек, увлекаюсь рыбалкой. Для жизни есть все. Ради корысти и интереса прошу не беспокоить. Няньку не ищу, просто очень одиноко одному.

Ринат, Ростовская обл., тел. 8-900-128-61-97

С вами должно быть хорошо, а плохо жить я и сама могу

Не модель, не красавица — 65 лет, рост 166 см, вес 85 кг. Вредных привычек нет, внимательная, умею слушать. Вкусно готовлю, делаю заготовки на зиму. Люблю рыбалку, разную живность. Вы — славянин от 65 лет и старше, можно с инвалидностью, без высшего образования, не продвинутый и без орденов. Все это уже не нужно, а надо, чтобы был добрым, не конфликтным, способным на мужские поступки. С вами должно быть хорошо, а плохо жить я и сама могу. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Красавцев, молодых альфонсов не усыновляю. Также прошу не звонить издалека. Жду звонков из Краснодарского края, Ростовской области, со Ставрополья.

Лида, Ростов-на-Дону, тт. 8-988-530-52-64, 8-928-121-61-59

Кажется, всё у меня есть, но не хватает тебя

Познакомлюсь с доброй, ласковой женщиной, желательно без детей. Возраст большой роли не играет. Главное — взаимопонимание, уважение, любовь, чтобы прожить оставшуюся жизнь в мире, согласии, а остальное приложится. Мне 71 год, рост 170 см, вес 75 кг. Я добрый, верующий, веду здоровый образ жизни. Избегаю конфликтных людей. Одиночество очень угнетает и затягивает в свою трясину. Если есть такая же одинокая женщина, которая захочет присоединиться ко мне, буду очень рад. У меня свое жилье на Кавказских Минеральных Водах. Кажется, все есть, но не хватает тебя. Где ты? Кто ты? Отзовись! Возможен переезд.

Александр, Кавказские Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-938-332-70-20

Уроки жизни

До чего измельчал + русский мужик!

Для Евгении из Нальчика, автора письма «Не верю я в любовь в зрелом возрасте» («Айболит» №3 за 2018 г.), и не только.

Сама я уже 7 лет вдова, поэтому не понаслышке знакома с этой темой. Да, остаться одиноким, особенно в наши годы — кому за... — очень сложно, если прожил жизнь в любви и согласии. Человеку нужно общение. Вот только в жизни все получается не так, как хотелось бы. Мужчин меньше, так как они курят и пьют, тем самым укорачивая жизнь. Получается, их не хватает, чем они и пользуются. Не хочу сказать, что все такие, есть и порядочные. Кто пережил утрату близкого и не потерял свое лицо — честь им и хвала. Но чаще мужчины не выдерживают, спиваются, а то и совершают суицид. Многие после смерти супруги начинают искать вторую половинку. Но предъявляют очень высокие требования. Во-первых, почему-то женщина должна быть лет на 5-10 моложе. А зачем? Ведь здоровая женщина до 90 лет остается женщиной. Это у мужчин после 70 лет начинаются проблемы по мужской части. А нужен ли он такой? Во-вторых, надо, чтобы у женщины не было детей и внуков. Зато у него может быть куча внуков... Его обслуживай, придут дети-внуки — прими и угости. Женщине отводится роль кухарки, домработницы и служанки. Многие ли на это готовы?

■ Каждый из нас айсберг, пока не узнаем тепла другого человека.

■ Брак без любви приводит к любви без брака.

А как мужчины расхваливают себя в объявлениях! Добрый, порядочный, нежный, без вредных привычек... Придет на свидание, и оказывается, что рубашка не первой свежести, брюки не отглажены, за версту несет табаком и вином. Цветы не принесет и не пригласит на чашку чая в кафе.

Был у меня случай — познакомилась с мужчиной из Марий Эл. Перезванивались, писал письма, звал к себе. Решила проверить его на порядочность. Написала, что у нас ипотека. Сразу последовала реакция: «Я что, дурак?!» А потом посыпались оскорбления. А ипотеки не было...

Прикинь на себя

Правильно пишет Евгения, что в нашем возрасте сложно привыкнуть к другому человеку, привычкам и образу жизни. Редко создаются крепкие союзы. Сейчас все больше примаков. При знакомстве все чаще задают вопросы: «А счет в банке есть? Машина? Квартира?» До чего измельчал русский мужик!

Не хочу бросать тень на всех мужчин. Есть, конечно, и порядочные, которые окружат заботой, лаской, вниманием. Но, к сожалению, их почему-то очень мало. Совет мужчинам: женщин надо уважать, любить и ублажать. Старость страшна. Вас она тоже застанет, и тогда тоска загложет. Если будет взаимопонимание, гармония, тогда, может, сложится союз двух одиноких сердец. Счастья вам, если встретите такого или такую!

Нина, Иркутск

А ведь мама тоже добра дочке желала — по-своему...

Моя соседка жила с мамой всю жизнь. Мама у нее еще та! Чуть что — сразу за сердце хваталась и «помирала». И так она помирала лет двадцать. Вся жизнь дочки в итоге крутилась вокруг мамы. Та постоянно внушала, что только она любит ее, а как только умрет — жизнь дочери немедленно превратится в ад. А почему? Да никто больше не будет ее так сильно любить...

В итоге молодая женщина пугалась каждого чиха или стона матери, практически не выходила из церкви и постоянно молила Бога, чтобы не забирал у нее мать. И вот ей самой уже под шестьдесят, а матери — под девяносто, а жизнь совершенно не менялась. Ни мужчины, ни ребенка, ни своей личной жизни. Дочка боялась расстроить мать. А та, едва что-нибудь не так, просила вызвать скорую.

Как-то раз соседка обмолвилась, что долго просила Бога о здоровье для матери, а та все болела и регулярно попадала в больницу с разными хворями. Однажды в отчаянии, что Бог ее не слышит, соседка к просьбе о здоровье и долголетии мамы добавила еще одну мольбу: «Боже, я готова свои годы отдать маме». Объяснила мне свой порыв очень просто: «А какой смысл мне жить без мамы? Ведь после ее смерти станет только тяжелее». Вот она, сила материнского внушения в действии, вот ее плачевный результат! А ведь мама тоже добра дочке желала — по-своему...

И. Н. Екимасова, Пермский край

Мы с женой расходимся из-за денег

Женаты уже 8 лет, ребенку 6 лет. Я помогаю во всем, работаю сутками. После не сплю, подрабатываю в такси. Получаю немного меньше жены. Вся моя зарплата уходит на ипотеку. Живем на деньги супруги. Но ей нужны миллионы. Постоянно слышу: дай денег. Покупает дорогие духи, вещи, а на еду почти не остается. Говорит, что разлюбила — не так пахну, не так одеваюсь... Люблю и жену, и дочку. Как мне быть?

Сергей, Саратовская обл.

Всех троих я полюбил нежно и о каждой забочусь...

Зарок себе дал после первой неудачной женитьбы: если выйду живым из переплета, куда по своей дурости попал, то женюсь на доброй женщине, которую замуж не берут. Обещал сам себе сделать ее счастливой. Ларису встретил и понял — она! Быстро с ней сговорились. Она мне сразу поверила, а я ее на руках носил, чтобы не стеснялась своей хромой ножки. Уже на свадьбе, которую организовали ее родители за мои, конечно, деньги, увидел ее сестер — Нину и Зою. Так и ухнули мои душа и сердце на самое донышко. Мог бы сию секунду жениться на каждой из них. Обе добрые и тоже с небольшим недостатком. У Нины правый глаз косит, а у Зои левая рука сухая. Не повезло женщинам, но это как сказать. Жаль, братьев у меня нет, три свадьбы сыграли бы. Всех троих я полюбил нежно и о каждой забочусь. Лариса не ревнует, будто понимает все лучше меня. В последние годы она прихварывает и уже намекает, чтобы я по старшинству на Нине потом женился, если что. Я глаза отвожу, но мысленно с ней согласен. Женюсь, и Зою не брошу. Куда она уже без меня...

Тимур, Краснодарский край

ЕСЛИ МУЖЧИНА ПРИСТАЛЬНО СМОТРИТ В ГЛАЗА ЖЕНЩИНЕ, ЗНАЧИТ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ОН УЖЕ РАССМОТРЕЛ.

Золотые правила крепкой семьи

ДЛЯ СУПРУГИ

* Станьте более женственной;
* научитесь технике самоконтроля;
* перестаньте кричать. Мужчина любой крик расценивает как слабость и признание вины;
* перейдите на компромиссы и переговоры;
* делайте мужу комплименты. Мужчины тоже любят, когда их хвалят;
* будьте внимательны к его интересам и работе.

ДЛЯ СУПРУГА

* Радуйте супругу;
* дарите цветы и конфеты безо всякого повода;
* проявляйте интерес к ее увлечениям;
* заботьтесь о жене;
* хвалите ее за вкусный обед;
* помогайте жене с домашними делами;
* одаривайте супругу комплиментами. Обращайте внимание на мелочи — накрашенные ногти, красивую заколку, стрижку...

Советы психолога — ***Думай, думай***

Гуляет, но не уходит...

ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО МУЖЕЙ ИЗМЕНЯЮТ, НО ОТ СВОИХ ЖЕН НЕ УХОДЯТ? ОХ УЖ ЭТИ МУЖИКИ!

1 **Он ценит комфорт.** Налаженный быт, дом, дети — у мужчины есть все. К любовнице он ходит просто за чем-то новеньким или потому что она моложе. Его все устраивает, и менять он ничего не собирается. Ему просто комфортно с женой, она ведь принимает всех его тараканов, да и дома так спокойно и уютно. А перед новой дамой нужно опять играть показательные выступления супермачо.

2 **Развод пугает.** Эта причина немного перекликается с первой. Мужчины просто не переносят всякие хлопоты. А здесь адвокат, куча бумаг, дележ имущества, скандалы. Ему проще сидеть в комфорте с женой и детьми, чем проходить весь ад развода.

3 **Все ради детей.** Мужчины считают, что у детей должен быть отец. Конечно, после развода ничто не мешает им заниматься ребенком, но эта отмазка зачастую помогает им добиться прощения в случае, если супруга узнает его маленькую тайну. Они могут даже не разговаривать со своей женой, но живут с ней ради ребенка.

4 **Простая интрижка.** Да, многие мужчины никак не могут расстаться с мыслью, что они полигамны. Они смотрят на связь с любовницей как на простую интрижку ради интима. Это не регулярная связь, а уж тем более он не разоряет семейный бюджет. С любовницей он может почувствовать себя более молодым, мужественным или желанным.

5 **Он любит свою жену.** Это, конечно, тяжело понять, но гулящие мужья любят своих жен. «Говорят, любовь и неверность не могут существовать вместе. Но вы по-любому делали больно тому, кого вы любите. Тут та же история», — говорит один неверный супруг. Ох уж эта странная сущность мужчин: одну любить, со второй спать, о третьей мечтать...

А. Н. Симонов, семейный психолог

■ МНОГИЕ, ИМЕЯ СВЯЗЬ НА СТОРОНЕ, ХОТЯТ СОХРАНИТЬ БРАК. ОДНА ЛЮБОВНИЦА МОЖЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГУЮ, НО СЕМЬЯ — ЭТО СВЯТОЕ.

■ ОБЕЩАНИЕ РАЗВЕСТИСЬ СЛЫШАТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ЛЮБОВНИЦЫ ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН. НО ДО ДЕЛА РЕДКО ДОХОДИТ. А ВСЕ ИЗ-ЗА ЭГОИЗМА МУЖЧИН, КОТОРЫМ ПРОСТО ТАК УДОБНО ЖИТЬ.

УЛУЧШИТЬ СЕКС МОЖНО ТРЕМЯ СЛОВАМИ

Американские исследователи решили узнать, как можно усилить эмоции во время занятий любовью. Они опросили 2 тысячи человек. Оказалось, что лучше всего на качество секса влияет фраза «Мне это нравится». В этом признались 76% опрошенных людей. Причем мужчины поставили эту фразу на первое место, а у женщин она оказалась на втором. Следом идут поцелуи в шею. А на третьем месте — эмоции, которые испытывают от раздевания любимого человека.

КАК УДЕРЖАТЬСЯ ОТ ИЗМЕНЫ

У психологов есть три эффективных совета. Во-первых, они рекомендуют почаще выбираться куда-то вместе — в кино, кафе, на свидания, то есть поддерживать романтику в отношениях. Второй совет — всячески избегать ситуаций, в которых можно совершить измену (не флиртовать, не находиться в местах, где есть такой риск). И третий совет — стараться почаще думать об отрицательных чертах возможного любовника или любовницы, о неприятных последствиях измены.

Призраки — это выдумка больного мозга?

Каждый второй житель России верит в существование разной нечисти, и многие лично сталкивались с чем-то потусторонним. Женщины суевернее мужчин, они чаще видят призраков. Но, услышав странные и страшные звуки у себя в квартире, не спешите звонить «охотникам за привидениями». Каждую тень, каждое «проявление полтергейста» и неизвестно откуда звучащий голос можно объяснить с точки зрения науки.

ЧТО ЭТО — ДЕМОНЫ ИЛИ ПРИШЕЛЬЦЫ?

Вы увидели бестелесный облик и дымку, похожую на человека. Причем видели эти очертания лишь краем глаза, но при прямом взгляде призрак исчезал. Демон? Астральное тело? Путешественник во времени? Они появились и исчезли через секунду... Ученые имеют на этот счет более шокирующую теорию. Швейцарские ученые провели электрическую стимуляцию мозга у пациентки, страдающей эпилепсией. И стали происходить интересные вещи. Женщина заметила, что позади нее кто-то сидит и повторяет каждое ее движение. Как только пациентка встала, бестелесная фигура тоже встала. Когда она наклонялась вперед и дотрагивалась до своих колен, мистическая сущность к ней приближалась и якобы помогала поддерживать равновесие. Врачи попросили пациентку взять книгу и прочитать то, что написано. Но тень попыталась вырвать эту книгу из рук женщины. Однако ученые этот феномен объясняют очень просто. Они проводили электрическую стимуляцию височно-теменной зоны. А там расположена та часть мозга, которая отвечает за самосознание человека. Она помогает человеку отличить его самого от других людей. Когда нарушена способность мозга понимать свое собственное тело, тут же появляется ментальный двойник человека. Возможно, это ключ к пониманию того, почему так много людей, страдающих шизофренией, а также вполне здоровых, начинают видеть разные тени или пришельцев.

Стол двигает не чья-то прабабушка, отошедшая в мир иной, а сила мышц участников спиритического сеанса.

ОБЩЕНИЕ С МИРОМ МЕРТВЫХ

Популярность спиритизма была особенно высока в 1840-х и 1850-х годах. Ведь спиритизм позволял людям «общаться» с умершими родственниками. Самым популярным способом общения с миром мертвых была спиритическая доска (уиджа). На ней был алфавит, цифры и простые слова типа «да» и «нет». Популярна эта доска и сейчас у любителей пощекотать себе нервы. Спиритический сеанс с использованием доски проходит обычно так: собравшиеся за одним столом люди кладут свои руки на специальную планшетку-указатель. Затем каждый задает интересующий его вопрос. Если в комнате рядом с людьми находится призрак, то он начинает двигать планшетку-указатель от буквы к букве и тем самым отвечать на поставленный вопрос.

СТОЛ НАЧАЛ ДВИГАТЬСЯ...

Еще одним весьма жутким методом «взаимодействия с духами» являлся совершенно обычный стол. Во время сеанса люди также рассаживались вокруг стола (обычно использовался стол круглой формы) и клали руки на столешницу. К всеобщему удивлению, стол начинал сам двигаться, наклоняясь то на одну, то на другую ножку, подниматься над полом и даже летать по комнате.

Спиритическими сеансами очень часто промышляли обычные мошенники, их целью было вытрясти у изумленной публики побольше монет. Но нет ли в таких спиритических сеансах какой-то намеренности? Выяснить это решил известный физик Майкл Фарадей. Проведя множество экспериментов, он обнаружил, что столы чаще всего двигаются вследствие идеомоторного эффекта. Проще говоря, сила человеческого воображения заставляет их мышцы бессознательно двигаться. Люди настолько убеждены в ожидании того, что стол все-таки начнет двигаться по комнате, что бессознательно его двигают сами.

ЕЩЕ ОДИН ЭКСПЕРИМЕНТ

В 1853 году четыре врача решили провести экспериментальный спиритический сеанс и вызвать духов. Пригласили участвовать и сторонних желающих. Кому-то по секрету сказали, что стол физически может сдвинуться только вправо, а кому-то, что стол сможет сдвинуться только влево. В результате стол не сдвинулся с места вовсе! Когда же всем по секрету сообщили, что стол сможет сдвинуться в одном направлении, то стол задвигался... По тому же принципу работает и спиритическая доска.

Верю в то, что мы получаем намёки от судьбы

Если обратить на них внимание и отбросить предрассудки, можно найти выход из самых сложных ситуаций. Эта история тому подтверждение. Мой брат никак не мог встретить подходящую девушку. В 30 лет решил, что семья ему не нужна, ну не создан он для совместной жизни. И вдруг знакомится с девушкой мечты. Поженились, родились дети. А познакомились они в маршрутке. Брат обратил внимание, что у этой девушки на руке такой же шрам, как у него. Девушка тоже заинтересовалась. Познакомились, разговорились. Теперь семья, а ведь могли пройти мимо друг друга.

Т. О. Лукинова, Тверь

Старушка своих привычек не оставила...

Историю эту рассказали мне соседи по даче. Сами они в городе жили, но часто приезжали в дачный поселок проведать свою бабушку. Вполне милая старушка, но была у нее страсть — собирать и хранить всякий мусор. Весь двор и дом захламила. После ее смерти наследники долго не могли найти покупателей, пока не вывезли все прямиком на свалку. А раньше как-то всерьез и не задумывались, что чудит старушка.

Похоронили ее, как положено, могилку часто навещали. Так вот стали замечать, что у могилы постоянно что-то валяется. Палки, пакеты, бутылки, камни. Как ни придут, все новая вещица. Сделали вывод, что старушка и после смерти своих привычек не оставила.

Вера, Белгородская обл.

Для тех, кто верит

НЕЛЬЗЯ считать деньги, стоя спиной к луне, иначе потеряете свою удачу.

НЕ позволяйте собаке и свинье нюхать живот беременной. Это к болезни ребенка.

ВМЕТЕЛЬ въезжать в новый дом — к добру, в снегопад — к богатству, в град — к несчастью.

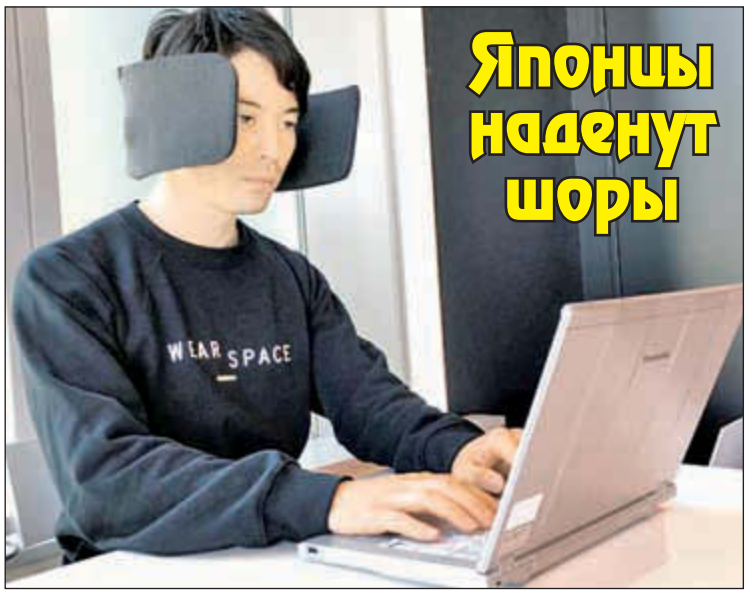
КОГДА ребенок долго не говорит, его нужно искупать в дождевой воде. До того как дитя не заговорит, ему не дают есть уху и рыбу.

ТЕМ, у кого в семье ссорятся, нужно всем вместе съесть листики барвинка. Ссоры после этого прекратятся.

ЕСЛИ муж с женой поцелуются через порог, то им вместе не жить.

ВДЕНЬ свадьбы выпустить из рук и дать подержать кому-то подаренный женихом букет — счастье выпорхнет как птица.

Японцы наденут шоры



Известная японская компания вдруг вспомнила о немудрящем приспособлении для лошадей — шорах.

Они сильно сужают угол обзора, не позволяя животным шарахаться от автомобилей и случайных прохожих. А скаковым лошадям шоры помогают меньше обращать внимания на толпу ипподрома. Теперь людям, работающим в офисе, которые целый день буквально трутся друг о друга, предлагают надеть шоры. Эта легкая конструкция закрепляется на голове. Она ограничивает угол обзора на 60°. В устройство встроены наушники для подавления шума. В ближайшее время устройство появится в продаже по уже объявленной цене — 260 долларов.

30 лет взаперти

Ей-богу, правда!

СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА ИЗ КИТАЯ ПОСАДИЛА СВОЕГО СЫНА ПОД ЗАМОК, СЧИТАЯ, ЧТО ОН ПРОКЛЯТ.

Сорокалетний мужчина провел почти всю свою сознательную жизнь в маленькой, вечно запертой комнатушке с решетчатым окном. В 9 лет его посадили под замок, отрезав от внешнего мира. О том, что у душевнобольных пожилых супругов есть сын, совершенно случайно узнали соседи пары и сразу позвонили в полицию. Арестованные муж и жена объяснили полицейским причину своего дикого поступка.

По словам родителей, в 6-летнем возрасте их ребенок ушел из дома и связался с каким-то незнакомцем, практикующим черную магию. Мальчика через некоторое время нашли, но его поведение после общения с колдуном кардинально изменилось. Ребенок начал убегать из дома, спать на улице, воровать у соседей. Постоянно прогуливал школу. По ночам с кем-то говорил в своей спальне. Супруги утверждают, что их сын вел себя пугающе, причем в мистическом смысле. Родители начали бояться ребенка, так как чувствовали исходящую от него сверхъестественную угрозу. Китайцы сделали вывод, что колдун проклял их сына и телом мальчика завладели злые духи. И все, что им оставалось, — запереть и больше никогда не выпускать его наружу. Отец и мать уверяют, что обеспечивали сына всем необходимым, он никогда ни в чем не нуждался. Они продолжали заботиться о нем и любили по-прежнему.

Сейчас мужчина находится в психиатрической лечебнице, где проходит курс реабилитации. Врачи помогают ему стать полноценным человеком. Что делать с ненормальными, а теперь уже и очень старыми родителями, полицейские не знают...

Кто же это приходил среди ночи и наступил мне на ногу?

Умер мой муж. Отпели в церкви, похоронили по всем правилам. Первое время часто бегала в храм и к мужу на кладбище. И плакала, плакала... А потом случилось нечто. Ночью услышала звонок в дверь. Подошла к двери, открыла, а там стоит муж — небритый, немного пьяный. Говорю ему: «Что стоишь? Заходи». А он не входит. Я живу на третьем этаже. Вижу, кто-то еще поднимается по лестнице — огромная баба, вся в черном, лицо темное, а нос длинный. И прет как танк. Нагло заносит ногу через порог, при этом наступает мне на левую ступню. Боль жуткая! Я вытолкнула эту хамку из квартиры, а сама покойному мужу выговариваю: «Нахал! Бабу мне привел какую-то. Чтобы ноги твоей здесь больше не было!» И захлопнула дверь.

Глянула на часы — три ночи. Села в кресло, поджала ноги и уснула. Потом поняла, что сижу уже наяву, в том же кресле, вся дрожу. Не пойму, что это было. Так и просидела до утра. Утром пошла в церковь. Разговорилась с одной старушкой, рассказала о ночном происшествии. Она мне сказала: «Не знаю, кто это приходил к тебе в образе мужа, но он приводил смерть. Ты ее вытолкнула. Однако болеть будешь — она тебе на ногу наступила». Так и случилось: вскоре у меня отнялась нога. Пролежала месяц в больнице. И даже сейчас, спустя годы, нога дает себя знать.

Е. П. Тернова, Челябинская обл.

Цифры и факты

■ У ИЗРАИЛЬСКОГО ЦАРЯ СОЛОМОНА БЫЛО ОКОЛО 700 ОФИЦИАЛЬНЫХ ЖЕН И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ТЫСЯЧ ЛЮБОВНИЦ.

■ 99% МАССЫ ВСЕЙ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СКОНЦЕНТРИРОВАНО НА СОЛНЦЕ.

■ МИНИСТР КУЛЬТУРЫ РСФСР (1950-Е ГОДЫ) АЛЕКСЕЙ ИВАНОВИЧ ПОПОВ БЫЛ СТРАШНЫМ МАТЕРЩИННИКОМ.

■ ЧЕРНЫЙ ЯЩИК В САМОЛЕТАХ НА САМОМ ДЕЛЕ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА.

■ В ШВЕЦИИ БОЛЕЕ 300 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК НОСЯТ ФАМИЛИЮ КАРЛСОН.

Природа чудит

Оглянись вокруг

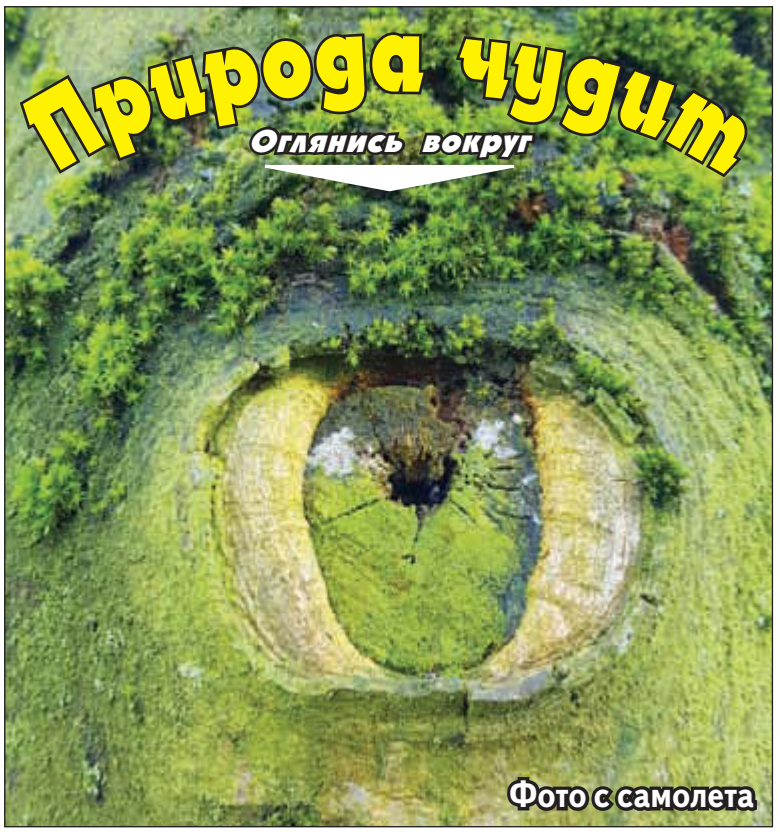


Фото с самолета

■ ХУЖЕ СОСЕДА С ПЕРФОРАТОРОМ ТОЛЬКО СОСЕДКА С ПИАНИНО.

■ КОГДА ЖЕНЩИНА ОТДЫХАЕТ, МУЖЧИНЕ СПОКОЙНО. ЕСЛИ МУЖЧИНА ОТДЫХАЕТ — ЖЕНЩИНА НЕРВНИЧАЕТ.

Какая-то сущность...

ШЕСТЬ ЛЕТ ТОМУ НАЗАД В НАСЛЕДСТВО ОТ РОДНОЙ СЕСТРЫ БАБУШКИ ПОЛУЧИЛА ОДНОКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ. НАХОДИЛАСЬ ОНА В ДРУГОМ ГОРОДЕ.

Дела у меня шли плохо — с работой было туго, жилье снимала, поэтому решила переехать. С собой взяла необходимые вещи и кошку Клеопатру.

Город мне понравился — красивый, люди жизнерадостные. Квартира находилась в обычной пятиэтажке, на 3-м этаже. Как только переступила порог, сразу в нос ударил сильный запах лекарств и чего-то еще — обычно так пахнет в доме пожилых людей. Судя по состоянию, ремонта там давно не было. Я выпустила Клеопатру, но она забежала обратно в переноску и выходить оттуда не хотела. Весь день у меня ушел на уборку. Кошка так и не вышла из переноски. Когда стало смеркаться, в дверь кто-то постучал. Пришла соседка по площадке тетя Оля, чтобы познакомиться со мной. Женщиной она оказалась хорошей. У ее дочки был свой магазин, и туда как раз требовался продавец. Так мне и с работой повезло с первого дня.

Если кошка мурлычет, когда ее гладит гость, значит, он искренен с вами. К гордецу, эгоисту кошка не подойдет.

Когда соседка ушла, я приняла душ и пошла спать. Уснула моментально, а проснулась от того, что Клеопатра шипела и мяукала каким-то диким голосом. Страшно было до ужаса! Я нащупала выключатель и включила светильник. Кошка выгнулась дугой, ее серая шерстка вся вздыбилась, глаза были бешеными, испуганными. Я взяла Клеопатру на руки — так мы с ней и уснули. Проспали до обеда. Днем все было спокойно, не считая странных стуков и шорохов. Кошка ежилась, пушила хвост. Когда начало смеркаться, в комнате стало скрипеть кресло. Клеопатра спрыгнула с дивана и побежала к креслу, выгнувшись дугой. Долго шипела, шевелила носом, словно принюхивалась к чему-то. Было видно, что она реагирует на кого-то или на что-то невидимое.

Ночью я увидела, как по комнате гуляет какая-то тень. К счастью, на следующий день я вышла на работу, и мне просто стало некогда думать об этих странностях. В выходной начала делать ремонт, решила переклеить обои. Вечером тетя Оля зашла узнать, как я. Ну и рассказала ей обо всем. Соседка решила, что это домовой, и посоветовала на обеденный стол насыпать соли, положить конфеток, оставить молоко или воду. Я сделала все, что посоветовала тетя Оля, но ничего не менялось. Тогда решила позвать батюшку, чтобы освятить квартиру. И все прекратилось! Видимо, у меня жила какая-то сущность. Только вот Клеопатра моя умерла на следующий день после освящения квартиры.

Надежда, Чувашия

От порчи и сглаза

В стакан, наполовину наполненный водой, вбейте сырое яйцо. Над стаканом произнесите: «Все худое, все плохое пусть вытекает в этот стакан». Поставьте его у изголовья на ночь. Утром содержимое вылейте в раковину. Откройте холодную воду и скажите: «Пусть все худое, все плохое уйдет в землю вместе с водой, матушка-земля все заберет, все переработает».

Надел себе клетку на голову

Ибрагим Юсель из Турции совершил такой странный поступок, чтобы бросить курить.

Курил он с 16 лет по две пачки в день. За 26 лет пытался бросить много раз, да силы воли не хватало. Но мужчина решил избавиться от вредной привычки во что бы то ни стало, так как его отец умер от рака легких. Вот и решился на клетку. Смастерил ее сам. Ключ от клетки у жены или детей. Даже на работу Ибрагим ходит в клетке. Что поделать: раз нет силы воли, помогает сила неволи!

Как жили наши предки

На Алтае раньше строили необычные избы: в изгороди не было калитки для входа. Ее не делали специально. Чтобы попасть в жилище, нужно было перебираться через забор по особым дощатым перелазам. Двери в старинных русских избах считались проходом не только для человека, но и для всякой нечисти. А если нет двери, то нет и проблемы. Сейчас так входят в дом только в некоторых старообрядческих поселениях Сибири.

Незадолго до маминой смерти увидела я сон...

Будто помогаю маме мыться в незнакомой бане. Но при этом знаю, что делаю это перед ее смертью. Утром, предчувствуя что-то нехорошее, поехала к маме. Прямо с порога она мне сообщила, что скоро умрет. Ей тоже под утро приснилось, что она шила себе смертную рубашку. Через полтора часа у мамочки появились первые признаки инсульта. А через 17 дней ее не стало. В течение двух лет я постоянно видела сны, в которых мама мылась в разных банях с моей старшей сестрой. Мне при этом не удавалось к ним присоединиться: то не хватало места на скамейке, то таза для мытья. Неожиданно сестра заболела — попала с осложнением холецистита в больницу. Операция прошла успешно, выздоровление, правда, было долгим, но все закончилось благополучно. И мои банные сны, к счастью, прекратились.

Н. М. Чесакова, Смоленская обл.

Чтобы выглядеть моложе, будьте счастливы

1 Женщины, которые работают, выглядят на 5 лет моложе тех, кто занимается только домашним хозяйством. Человек, который увлечен каким-то делом, молод и душой, и телом. Поэтому не стойте на месте, интересуйтесь, увлекайтесь, запишитесь на какие-нибудь курсы.

2 Чем старше женщина, тем короче должна быть ее стрижка. Бывает наоборот: стрижка делает черты лица резче, грубее, а это придает возраст. Ищите хорошего мастера, который угадает с длиной, формой, объемом и цветом. Дамам старше 40 лет желательно создавать на голове легкую небрежность и не увлекаться выпрямлением.

3 Любовь и нежность являются лучшим средством от старения. Те, кто дважды в неделю в спальне занимается не только просмотром телепередач, выглядят на 14 (!) лет моложе.

4 Искренняя улыбка может визуально сделать вас моложе не хуже дорогих омолаживающих кремов и инъекций ботокса. Счастливые женщины всегда выглядят на 5-7 лет моложе! Тот, кто часто и искренне смеется, меньше болеет и дольше живет.

■ ТОЛКОВО СОСТАВЛЕННОЕ ЗАВЕЩАНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ.

■ В РОМАНЕ С ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНОЙ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНА НЕ РАЗВЕЛАСЬ.

Сам себе парикмахер

● Чтобы сделать мягкие локоны на длинных волосах, выдавите немного мусса для волос и распределите его по всей длине. Затем сделайте пробор посередине.

● Разделите волосы на тонкие пряди, накрутите каждую на палец на 2/3 длины и зафиксируйте зажимом или «крабиком». Начните с передней части головы, переходя к затылочной.

● Через 15-20 минут снимите зажимы. Слегка пройдитесь расческой по волосам и встряхните их пальцами для придания прическе естественного вида. Чтобы завитки были более упругими, в конце укладки сбрызните каждый локон лаком для волос.

После поездки в горы осталось море впечатлений, фотографий, а ещё... трещины на пятках

АйБОЛИТ

Никогда не было проблем с пятками. Сходила с друзьями в горы. Мы совершали длинные переходы, обувь была не совсем удобная, а условия — спартанские. В общем, помимо впечатлений и фотографий на память об этом путешествии у меня остались трещины на пятках. Думала, пройдут сами, но нет — с каждым месяцем ситуация только усугублялась. Обычный педикюр и кремы проблему не решили. И тут я вспомнила, как в детстве мама мазала мне потрескавшиеся губы медом, и они зажили буквально за ночь. Решила попробовать. Стала на ночь наносить мед на пятки плотным слоем, под пленку и носочки. Через неделю все трещины затянулись и пятки стали гладкими, как раньше. С тех пор советую всем лечить пятки не дорогим кремом, а обычным медом.

М. Сулимова, Ашхабад

Купите самый простой жирный крем и «Аевит»

АйБОЛИТ

Этим рецептом я пользуюсь, когда появляются трещины на пятках. Крем подойдет самый простой, «советский». Добавьте в него содержимое ампул «Аевита» (это аптечный препарат с витаминами А и Е). Эту смесь нанесите на ночь толстым слоем, а затем наденьте хлопковые носки. Процедуру делайте несколько дней подряд. Не пройдет и недели, как вы не узнаете свои ножки — настолько мягкой станет кожа. Для профилактики устраивайте такие процедуры пару раз в неделю. Кожу вполне хватит такого ухода.

Е. Мухина, Новгородская обл.

Поучительная история — *Из почты «Айболита»*

Я тоже талию хотела...

В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО КОМСОМОЛКА НЕ ДОЛЖНА ДУМАТЬ О ФИГУРЕ. О ТРУДОВЫХ УСПЕХАХ, ОБ УЧЕБЕ — ДА...

Ну как ты с осиной талией будешь на БАМе шпалы укладывать или надои повышать? Поэтому о глупостях не думай, укрепляй тело и дух с помощью норм ГТО, водой холодной обливайся. Однако комсомолки все же мечтали о фигуре, как у Гурченко в «Карнавальной ночи» . Я тоже такую талию хотела, но не было ее в положенном месте.

Сейчас какие проблемы? Иди в спортзал, там тебя научат, где качать, где похудеть. Лень в спортзале напрягаться? Вертись дома на коврике. В далекие семидесятые этого не было. Поэтому в ходу были разные доморощенные рецепты стройности и похудения. Одним из них со мной поделилась одноклассница. «Возьми согревающую мазь, — сказала она, — намажь то место, которое надо сделать похудее, накрой клеенкой, обмотай чем-нибудь теплым и выполняй упражнения, как в производственной гимнастике, которую передают по радио. Жир разогреется, вытопится, и будешь ты худая и стройная».

В нашей домашней аптечке мазей было негусто: вонючая ихтиоловая, вазелин, но больше всего скипидарной. То, что она согревающая, я знала точно. Бабушка мазала ею поясницу от радикулита. Я выскребла мазь из баночки и, не скупясь, намазала то место, где предполагалась будущая осиная талия. Как масло на хлеб, погуще. Сверху прикрыла целлофаном, закрепила трусами. Советские трусы — это не стринги какие-нибудь, а серьезные, трикотажные, с тугой резинкой, длиной до пупа. Сверху надела спортивный костюм, вокруг пояса обмоталась шарфом. Из физкультуры выбрала скакалку. Идти бегать на улицу в таком виде не рискнула: все-таки не по погоде одета.

Начала прыгать. Минут десять скакала. Молодость! Энергии полно! Вспотела, разогрелась. Мазь на теле растаяла и потекла вниз. Все верно — согласно законам физики ей некуда было больше деваться. Не зря пишут в аннотации к скипидарной мази: «Не допускайте соприкосновения со слизистой оболочкой». А она, подлая, как раз со всеми моими слизистыми соприкоснулась. Пекло так, что сил не было, но я терпела и стойко «вытапливала жир». Последствия со слезами и стонами отмачивала в ванной и отмывала хозяйственным мылом. Вспоминала одноклассницу неласковым словом. А самое обидное, что желанная талия так и не появилась.

Алла, Липецк

■ НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ, КАК СМЕХ И ГРЕХ.

■ ЕСЛИ РЕАГИРОВАТЬ НА ВСЕ, ЧТО О ТЕБЕ ГОВОРЯТ, ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕШЬ МЕТАТЬСЯ МЕЖДУ ПЬЕДЕСТАЛОМ И ВИСЕЛИЦЕЙ.

Для красоты шеи

■ НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВПЕРЕД И МЕДЛЕННО СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ПОВОРОТОВ ВЛЕВО-ВПРАВО. ПОВТОРИТЕ 10 РАЗ.

■ ПОДБОРОДОК ВЫДВИНЬТЕ ВПЕРЕД, ЗАМРИТЕ НА 10 СЕКУНД, ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ 20 РАЗ.

■ ВОЗЬМИТЕ В ЗУБЫ КАРАНДАШ И НАПИШИТЕ В ВОЗДУХЕ НЕСКОЛЬКО СТРОЧЕК ЛЮБИМОГО СТИХОТВОРЕНИЯ.

Танцуйте на здоровье!

Восточные танцы можно рассматривать как комплекс упражнений для оздоровления всего организма.

■ Танцы выпрямляют осанку и укрепляют мышцы. Неспешные движения таза по кругу во время исполнения танца повышают гибкость позвоночника.

■ Это прекрасная тренировка перед родами. Когда женщина танцует, укрепляются мышцы, которые принимают непосредственное участие в процессе родоразрешения.

■ Танец позволяет укрепить особые группы мышц, на которые другие тренировки не оказывают воздействия. Это бицепсы, мышцы бедер и ягодичные.

■ Восточный танец помогает снять стресс. Медленная восточная музыка, плавные движения расслабляют не только тело, но и душу, освобождая от переживаний и забот.

■ Восточные танцы нормализуют процесс пищеварения, так как происходит тренировка мышц брюшного пресса.

Аспириновая маска без вреда отбелит лицо

АйБОЛИТ

Недавно открыла для себя чудесное и простое средство — аспириновую маску для лица. Благодаря противовоспалительному и подсушивающему действию она подходит для жирной и проблемной кожи, помогает справиться с покраснениями и высыпаниями, отбеливает кожу, делает ее мягкой и нежной. Очень осторожно нужно использовать маску тем, у кого сухая и чувствительная кожа, чтобы не пересушить ее. Измельчите 2 таблетки аспирина в порошок, размешайте, влив несколько капель воды, — должна получиться масса кашицеобразной консистенции. Добавьте 1 чайн. ложку меда или растительного масла, снова перемешайте и нанесите маску на кожу лица на 10 минут. Процедуру делайте не чаще раза в неделю.

И. Киреева, Омская обл.

Зима — испытание для кожи

ЧТОБЫ КОЖА НЕ ОБВЕТРИВАЛАСЬ И НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЛАСЬ, СТАРАЙТЕСЬ ВСЕГДА НОСИТЬ ШАПКУ, ШАРФ И ПЕРЧАТКИ.

■ Из-за низких температур и сухого воздуха в помещениях кожа теряет влагу и становится сухой. Чтобы этого избежать, используйте увлажняющее средство на основе масел и экстрактов с солнцезащитным фактором.

■ Вполне естественная реакция — после прогулки по морозу полежать в горячей ванне. Но не увлекайтесь такой процедурой. Зимой сократите время душа до 10 минут. А мытье волос горячей водой способствует шелушению кожи головы и даже образованию перхоти. Чтобы этого избежать, добавьте в ванну, например, оливковое масло, а после нанесите на кожу увлажняющее средство. Умываться тоже лучше теплой водой с добавлением растительных масел или травяного отвара.

■ Не используйте для очищения обычное мыло, потому что оно образует на коже нерастворимую пленку, которая закупоривает поры и препятствует доступу кислорода. На жирной коже это приведет к микровоспалениям, на сухой — к шелушению.

■ Глубокое очищение с помощью масок и скрабов необходимо проводить 1-3 раза в неделю. Ваш зимний скраб не должен быть слишком грубым и содержать крупные частицы, поскольку это может нарушить липидный слой, и так очень уязвимый в холодное время года, и привести к обезвоживанию.

Актуально

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ

Подходит для любого типа кожи, увлажняет и питает ее. Растолките в пюре 3 ст. ложки вареной тыквы, влейте 3 ст. ложки молока и варите массу на водяной бане до состояния густой сметаны. Снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку оливкового или растительного масла. Выложите состав в чистую баночку из-под крема и наносите перед сном на очищенную кожу лица.

МАСКА ДЛЯ РУК

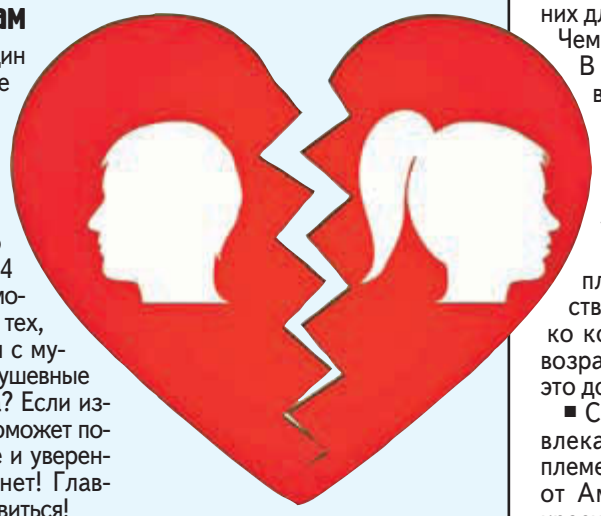
Четыре столовых ложки вареной тыквы растолките в кашицу, влейте 4 чайн. ложки персикового масла (продается в аптеке). Смазывайте этой смесью руки. Эту маску хорошо делать на ночь, после чего надеть косметические перчатки.

После развода

Разгладим морщины

Для вас, мадам

Что побуждает женщин делать косметические инъекции? Одна из причин — развод. Распад семьи приводит в кабинет косметолога больше 20% женщин. Причем чаще всего это дамы в возрасте 55-64 лет. Но и среди более молодых женщин немало тех, кто недавно расстался с мужем. Стоит ли лечить душевные раны уколами ботокса? Если избавление от морщин поможет почувствовать себя легче и увереннее, то почему бы и нет! Главное — вовремя остановиться!



НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ИНЪЕКЦИИ БОТОКСА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ, БЕРЕМЕННОСТИ, ЛАКТАЦИИ, ПРИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Для вас, мусью

Чаще всего мужчины обращаются к косметологам с просьбой избавить их от мимических морщин. Из-за них лицо выглядит угрюмым, а это мешает в деловой жизни. Кроме того, мужчины заказывают себе мужественный подбородок. Задача решается с помощью инъекций филлеров. Правда, их придется повторять каждые полгода. Тем же способом можно убрать горбинку или небольшую асимметрию. Другой популярный запрос — повышенная потливость. Она хорошо поддается лечению с помощью уколов ботокса. И еще мужчины хотят сделать кожу более свежей и упругой, убрать расширенные сосуды на лице и подтянуть выпирающий живот.

Жертвы моды

В некоторых странах существовали и существуют до сих пор жестокие способы сделать женщину красивой по местным традициям, порой без ее согласия. Красота требует жертв?

■ Представительниц народа падаунг в Мьянме, Бирме, Таиланде называют женщины-жирафы. У них длинная шея. И это неспроста. Чем длиннее шея, тем красивее. В возрасте 5 лет на шею надевают медные кольца. С каждым годом количество колец увеличивается, делая шею длиннее. Когда девушка выходит замуж, кольца уже не надеваются.

■ В южноафриканском племени ндбеле также существует подобный обычай, только кольца начинают надевать в возрасте 12 лет, и продолжается это до замужества красавицы.

■ Свое понятие о женской привлекательности существует и в племени тино, живущем к северу от Амазонки, в Бразилии. Там красивыми считаются женщины с узкими, очень вытянутыми лицами. А для того чтобы их девочки не стали с возрастом круглолицыми и толстощекими, матери сдавливают лица своих дочерей деревянными планками.

■ В Эфиопии в племени мурси, красивой считается девушка с сильно вытянутой нижней губой. А для того чтобы достичь такой красоты, девушкам на выданье вставляют в губу специальную глиняную тарелку. Чем больше тарелка, тем привлекательнее девушка и тем больше шансов выйти замуж.

■ В племени сурма, тоже в Эфиопии, украшают подобными пластинами уши.

■ Для того чтобы казаться более привлекательными в глазах мужчины, женщины племени аина в Японии увеличивают рот при помощи татуировки на губах и вокруг них, а также придают ему оттенок голубого цвета. К тому же, по их понятиям, это не только красиво, но и полезно, так как отпугивает злых духов.

■ С помощью татуировки женщины племен маори в Новой Зеландии создавали для себя дополнительное эмоциональное питание. Как правило, тату для этих целей наносилось в области губ и подбородка, как бы активизируя железы внутренней и внешней секреции, расположенные на лице.

■ В Китае до XXI века красивой считалась маленькая женская ступня. Девочкам очень плотно бинтовали ножку, чтобы прекратить ее рост. Такая процедура приносила сильные боли. Ходить самостоятельно девочки тоже не могли. Зато считались очень привлекательными!

В эпоху Возрождения вошел в моду высокий лоб и выбритый затылок.

■ Мужчины Древнего Египта считали красивыми стройных и грациозных женщин, обладающих полными губами и большими глазами миндалевидной формы. Интересно, что предприимчивые египетские красавицы для расширения зрачков капали в глаза сок особенного растения под названием сонная одурь.

■ В племени туарегов, в Сахаре, родители насильно откармливают дочерей. А виной тому своеобразное понятие о красоте. Дело в том, что понятие о полноте у этого племени ассоциируется с плодородием, которое, в свою очередь, является главным достоинством женщины. Вот поэтому, если у девушки при наклоне вперед на животе будет меньше 12 жировых складок, ее никто не возьмет замуж.

■ Мужчины племени майорун (Перу) признают красивой только ту женщину, тело которой украшают яркие татуировки и рисунки, губы обтыканы щепками, а такие аксессуары, как перья, раковины, палочки и обезьяньи зубы, украшают волосы, нос и уши.

■ Во времена рококо главным атрибутом привлекательности была прическа. Так как сделать ее было роскошью даже для монархов, многие не мыли голову месяцами, годами, всю жизнь.

Кое-что новенькое

Найден секрет вечной молодости. С возрастом стволовые клетки кожи «засыпают», перестают восстанавливаться, и лицо стареет. Вот если бы ученые придумали способ «разбудить» эти клетки, то возрастные морщины не появлялись бы. Ученые выяснили: самые важные из клеток находятся в самом нижнем слое кожи. С возрастом они перестают делиться и производить новые клетки. Это и вызывает старение. Теперь осталось понять процесс «засыпания» и «пробуждения» стволовых клеток кожи, чтобы научиться ими управлять. Тогда можно будет говорить о новых методах омоложения, а еще лучше, чтобы организм вообще не старел.

Шпионская сходка
Приятель испанца
Полимер на основе красок
Черноморский курорт
Напиток из погребка
Обман памяти
Репертуар ресторана
Кустмедонос
Кофейный напиток
Застывшая истина
Предпринимательская...
Сидящий напротив
Стадия в жизни жука
Воспитание из-под палки
Кров для авто
Сувенир со стрельбища
Дворец в Петергофе
Капсула яйца
Альфа Льва
«Смачное» качество пищи
«Пересчитанная» кость
Отражатель пенальти
Белое сухое из Бургундии
Кишка в руках пожарного
Библейский преступник
Амурский осетр
Зрелище от асов
Светильник на стене
Возмездие по счетам
Рыбная похлебка
Посол папы римского
Лаял на кота Матроскина
Искусный полководец
Вкушение в обители
Шотландский танец
Издание из гравюр
Турецкий порт
Запрет папуасам
Ветхозаветный великан
Потеря самоконтроля
Капля, умывшая муравья
Вид защиты в боксе
«Саврасовская» птица
Клиент оптики
Хит группы «На-На»
Фрагмент ивы
Плетение на спицах
Родной город Марка Шагала
Ростки таланта
Узкий шарф
Постройка без углов
Подгоняемый кием
Мультжанр Миядзаки
Нитки для кружев
Брожка из агавы
Прудовая травка
Висячая постель
Марокканское рагу
Дымчатый кварц
Горная ледниковая долина
Нужен дятлу для опоры
Тезка Якубовича
Брат Раневской у Чехова
Высокие галоши
Собачий наставник
Древнеиндийская поэма
Княжна при Печорине
Предводитель аргонавтов
Сосуд с пионами
Пункт любителей походов
Поток под стенами Лувра
Русская забава с битой
Единица архипелага
Родственник камбалы
Предок домашней улитки
Рабочий хлебозавода
Служитель сцены и экрана
Хаотичная груда
Художник... Левитан
Вершина страстей
Самовар в вагоне
Другое название нутрии
Телега для ишака
Паранормальное сияние
Ильная рыба
Игра в мяч, набитый песком
Площадка для роллеров
Опись земельных угодий
Маленький природовед
Гигантская жаба
Отец у тюрков
Основа уличного торшера
Наукоград Эстонии
Идолы острова Пасхи
Парусный крейсер
Очиститель бутылок
Валюта Древней Руси
Киргизская лютня
Рыбка из консервов
Налог Ермаку
Предок осетина

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Для тех, кто не умеет экономить

Ну смешно же!

СКОЛЬКО ДЕНЕГ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ, ЕСЛИ НАЛОВЧИТЬСЯ.

Это же так просто! На работе кто-нибудь всегда притащит сахар, кофе, чай, печенье. Можно незаметно брать понемногу, вот тебе и экономия! А зачем питаться в столовых? Сварил макароны, добавил куриного мяса — вот тебе и обед на неделю, дешево и сердито. И на дни рождения я никогда не сдаю, придумываю отговорки вроде «кошелек забыла».

На рынке можно у разных продавцов все попробовать — вот и наелся! На море я вообще пила вино на рынках бесплатно — пробовала и уходила.

Часто заявляюсь к знакомым — «рядом оказалась, зашла на чай». Куплю дешевые пряники, а мне предложат суп, так и ужинаю. Придешь в гости к подружке — можно пару конфеток спрятать в сумочке, вот и сладкое к чаю. Или незаметно взять со стола кусочек сыра или колбасы.

Ходить в туалет можно в торговых центрах, заодно отмотаешь себе домой туалетной бумаги. Да и под ноги надо чаще смотреть, пару раз я находила кошельки и деньги. Я на них купила мяса. И простофиле урок на будущее. В общем, всегда можно выкрутиться.

Надо планировать бюджет, считать, сколько и на что тратишь. Те, кто все лето торчат на дачах, осенью привозят мне кучу яблок, баклажаны, картошку, огурцы. Бесплатно! Можно месяц питаться! А не ходить по ресторанам, где один чай стоит как кусок курицы.

А уж как мне жаль людей, заказывающих такси и тех, кто ездит в маршрутках, чтобы проехать две остановки! Ну смешно же!.. Неужели нельзя пройтись пешком? Я и пять остановок могу пройти. И для здоровья полезно, и деньги не надо выкидывать. А если наловчиться, можно проехать зайцем.

Эх, не умеют люди экономить. Хотят жить дорого и красиво. Вот поэтому и сидят в кредитах и долгах. А еще рожают второго-третьего ребенка, только бы получить материнский капитал и кусок земли. Как будто этого хватит, чтобы вырастить дитя. Я половину одежды для своей дочки получаю от друзей. А все коляски-кроватки покупаю по объявлениям в Интернете. И то вечно экономлю, выискиваю подешевле. А второго ребенка рожать не буду. Зачем? Чтобы сидеть голодной и злой? Или писать в газеты, «люди добрые, помогите дитя одеть и в школу собрать»?

Без подписи

От редакции. Экономия — это, конечно, хорошо. Но стоит ли доходить до такого? Обсудим?

На все случаи жизни

● Погладить вещь без утюга поможет горячая вода. Наберите ванну. Повесьте на плечиках вещь, которую надо отгладить. Через 20 минут складки пропадут.

● Рано или поздно на кожаном диване, кресле или на сумке появляются царапины. От мелких можно избавиться, если протереть их растительным маслом.

● Стакан воды из холодильника поставьте в комнате подальше от батареи. Если конденсат на его стенках быстро высохнет, значит, воздух сухой. Поверхность осталась чуть влажной — все в норме.

Испачкала кровью новую блузку...

Как отстирать ее, чтобы не испортить?

Ольга, Нижегородская обл.

Если все делать быстро и правильно, то отстирать кровь с одежды можно. Старое пятно вывести будет сложно, а вот свежее отстирать легко. Его нужно просто подержать под струей холодной воды. Если после этого остались какие-то следы, потрите пятно хозяйственным мылом и оставьте на несколько минут. После этого хорошо потрите место загрязнения и смойте мыло холодной водой. Стирать пятно крови в теплой воде нельзя.

Для удаления старых засохших пятен крови на одежде можно воспользоваться следующими советами.

■ Солевой раствор. На 1 л холодной воды возьмите 1 ст. ложку соли. Замочите в этом растворе загрязненную одежду. После замачивания ее нужно постирать в слегка теплой воде со стиральным порошком или мылом.

■ Нашатырный спирт. Растворите в 1 л воды 1 ст. ложку нашатыря и замочите в этом растворе одежду с пятном. Затем этим или более концентрированным раствором нашатыря попробуйте осторожно оттереть пятно крови.

■ Крахмал. Разведите крахмал с водой до состояния кашицы, нанесите на пятно и дайте высохнуть. Потом удалите корочку из крахмала щеткой для одежды.

■ Глицерин. Слегка нагрейте пузырек с глицерином (поместите его на несколько минут в теплую воду). Смочите ватный тампон в подогретом глицерине и потрите пятно. После удаления следов крови ткань хорошо прополощите.

Эта «печка» в кармане поместиться может!

АЙБОЛИТ

Как на природе соорудить мини-мангал? Беру консервную банку по форме более высокую, чем широкую, то есть похожую на высокий стакан. Пробиваю несколько отверстий для доступа воздуха. Только не с боков, а в дне, причем именно по центру дна, но не по всей площади. Наталкиваю в банку небольших чурочек в палец толщиной и 10 см длиной. Потом вынимаю центральную — образуется канал для воздуха. Вставляю туда немного бересты, поджигаю. Через несколько минут печка-свечка горит ровным пламенем (20-25 минут). И времени, и мощности более чем достаточно, чтобы разогреть банку консервов и вскипятить кружку кипятка.

Н. С. Петров, Кемеровская обл.

Как я поддерживаю в туалете чистоту

АЙБОЛИТ

Сначала посыпаю унитаз содой, а сверху брызгаю уксусом с лимоном. Все шипит, пенится и... становится чистым. Для отбеливания всыпаю в унитаз пакетик лимонной или аскорбиновой кислоты и оставляю на ночь. Еще один вариант отбеливания: вылить в унитаз бутылку кока-колы. Через час туалет становится белоснежным.

Тамара, Белгород

Лёгкий, как облако, тёплый, как мама...

Не только нетрадиционная медицина, но и официальная при различных заболеваниях рекомендует использовать пуховые платки.

■ Вещи из натурального пуха теплые и способны долго служить их обладателю. Козий пух поглощает 35% влаги, прекрасно ее испаряет и остается при этом сухим.

■ Лечебные свойства платка обусловлены тем, что в состав волокон входят 20 аминокислот.

■ Благодаря низкой теплопроводности козьего пуха тепло нашего тела не рассеивается в окружающую среду.

■ Сухое тепло, которое отдает козий пух, помогает лечить лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах. Платками обматываются, если есть проблемы с почками.

■ Пуховый платок завязывают на горле, если есть кашель, или укутываются при лихорадке.

■ При радикулитах и полиневритах платок носят на пояснице.

■ При сильной головной боли можно повязать платок на голову.

■ При варикозе пуховым платком обматывают ноги.

■ В козьем пухе содержится ланолин, который помогает быстрому заживлению ран и переломов.

■ Пух не вызывает аллергии ни у взрослых, ни у детей.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3500 руб., 120х120 – 4000 руб., 140х140 – 4500 руб., 150х150 – 5000 руб.
Палантины: 140х60 – 3500 руб., 160х70 – 4000 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001044
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

Животные в доме

● Отучить кошку пакостить в неположенном месте можно с помощью кофейной гущи. Смешайте ее с высушенной размолотой кожурой апельсина. Насыпьте смесь в укромных местах, которые облюбовал ваш питомец в качестве туалета. Сильные ароматы кофе и цитрусовых перебивают запах меток.

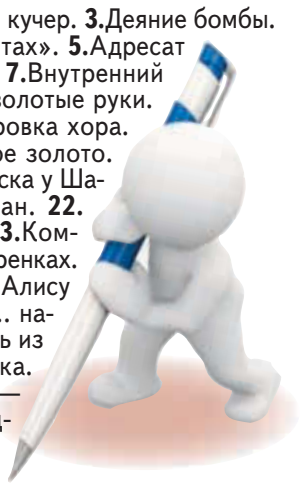
● Пес поджимает хвост? Это заложенная природой защитная реакция. Она заставляет собачку прикрывать уязвимые места в случае опасности. Даже если в основном пес не проявляет беспокойства, такое положение хвоста говорит о сильном страхе. Ободрите и приласкайте друга!

● Избавиться от неприятного запаха, если кот или пес любят поспать на вашем диване, легко. Густо посыпьте это место пищевой содой и тщательно пропылесосьте. А при стирке добавляйте яблочный уксус. Собрались стирать белье, диванные подушки или подстилку для собаки? Влейте четверть чашки уксуса в отделение для основной стирки.

НАБЕЙТЕ ПАКЕТАМИ НАВОЛОЧКУ — ВЫЙДЕТ ОТЛИЧНАЯ ПОДСТИЛКА ДЛЯ СОБАКИ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Покрытие судна. **7.**Руководитель ВИА «Самоцветы». **11.**Ужасная погода. **13.**Ассорти из мелкого печенья. **14.**Шведское авто. **15.**Город на Азовском море. **16.**Осанка служивого. **20.**Главарь банды в юбке. **24.**Дважды в одну воронку не попадает. **26.**Город на Мурманщине. **27.**Пара к пионерскому горну. **28.**Объединение стран или людей. **29.**Государство в Вест-Индии. **30.**Попутчик Беллинсгаузена. **32.**Между Брежневым и Черненко. **33.**Толковый или орфографический. **36.**Вещь, что не находится. **39.**Серьга-прищепка. **42.**Загон для зверя в зоопарке. **45.**Устойчивый ветер тропиков. **46.**Сторож, часовой. **47.**Горняк давно минувших дней. **49.**Ирина-фигуристка. **52.**Уздечка для верховой лошади. **54.**Американская автомобилестроительная компания. **55.**Сметана в дополнение к запеканке. **56.**Подушечка с инструментами швеи. **57.**Хижина индейцев. **59.**Положение об ордене. **62.**Узконосая обезьяна. **65.**Старая лошадь. **66.**Турнир автолихачей. **67.**Алкоголь к селедке. **68.**Ботинки на колесах. **69.**Змея с капюшоном и очками. **70.**«Авторучка» Пушкина. **71.**Азиатский можжевельник. **72.**Полосатый пограничник. **74.**Очень твердый минерал. **75.**Живность в планктоне. **77.**Обитатель темницы. **78.**Философ со сверхчеловеком. **79.**Случайная ошибка в тексте. **82.**Машина-японка. **85.**Композитор Альфред... **86.**Томительное перед встречей. **87.**Химикат для уничтожения сорняков. **89.**Столкновение двух армий. **91.**Малая техника для фермера. **92.**Сердцевина мишени. **94.**Сцена — ее призвание. **97.**Наемный воспитатель. **99.**Коренной житель Уфы. **100.**Получше тюфяка. **101.**Медицинский пояс. **103.**Мучнистый углевод. **105.**Годовалый жеребенок. **107.**Наклейка на царапину. **108.**Заливной луг. **111.**Сожительство организмов. **113.**Генеалогия иначе. **114.**Круглая беседка с куполом. **115.**Таксует на своей машине. **117.**Съедобный гриб. **120.**У кого от вранья рос нос? **124.**Носилки для раджи. **127.**«Умеренно» в музыке. **128.**Служитель синагоги. **129.**Уроженец Пхеньяна. **130.**Людмила, сыгравшая в «Карнавальной ночи». **131.**Зеленая сестрица йода. **132.**Судно с грузом бревен.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Современный кучер. **3.**Деяние бомбы. **4.**Любовь Орлова в «Веселых ребятах». **5.**Адресат Татьяны Лариной. **6.**Сжатое поле. **7.**Внутренний слой коры. **8.**Тульский мастер — золотые руки. **9.**Цветок белокрыльник. **10.**Тренировка хора. **12.** ... Себастьян Бах. **17.**Накладное золото. **18.**Мерный круг теодолита. **19.**Лариска у Шапокляк. **21.**Протекает через Курган. **22.** Фильм-сказка Александра Роу. **23.**Комплект, гарнитур. **24.**Работник при буренках. **25.**Пациенты педиатра. **29.**Сыграла Алису Селезневу. **31.**Демократия — это... народа. **34.**Она же пощечина. **35.**Князь из варягов. **37.**Ускоренная киносъемка. **38.**Писатель, у которого Крым — остров. **40.**Любава в фильме «Садко». **41.**Весельчак рядом с флегматиком. **43.**Птица с «рубящим» клювом. **44.**Канцелярская пружинка. **48.**Увольнение генерала. **50.**Неожиданно напавший грабитель. **51.**Ипполит из «Иронии судьбы» в титрах. **53.**Счет, сопровождающий товар. **58.**Цветок для букета на 1 сентября. **60.**Удаляет сажу из дымоходов. **61.**Кисть руки по-простецки. **62.**«Апельсиновая» страна. **63.**У нее нашелся клубок для Тесея. **64.**Парная кость плечевого пояса. **72.**Второе колено мачты судна. **73.**Творение папы Карло. **75.**Лесничий в США. **76.**Повышенное внимание. **80.**Перед корнем в слове. **81.**Картина, фильм. **83.**Выручка, поддержка, помощь. **84.**Премудрая рыба. **88.**Счастливый в ней рождается. **90.**Количество шерсти, добытой с овцы. **93.**Рюмка, стопка. **95.**Овощ для кетчупа. **96.**Сердце Хакасии. **98.**Польский священник. **101.**Пес с мертвой хваткой. **102.**Колодезная птица. **104.**Спец по производству муки. **106.**Чек в иностранной валюте. **109.**Одежный утеплитель. **110.**Расширения у перчаток. **111.**Дробленая крупа. **112.**Заросли ракиты. **114.**Орудие фехтовальщика. **116.**Гроза белок. **118.**Написал про Чиполлино. **119.**Модельер... Версаче. **121.**Насыпь из шахтных отходов. **122.**Церковный постулат. **123.**Последняя буква у греков. **124.**Нижний край платья. **125.**Джордж, чьи войны — звездные. **126.**Воспаленная болячка.



ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН НЬЮТОНА: ТЕЛО, ПРИЖАТОЕ К СТЕНКЕ, НЕ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ.

Ничего себе!

Далеко не убежишь!

Эта странная конструкция — костюм сибирского охотника на медведей в дореволюционной России. Для охоты в одиночку такая «кольчуга», конечно, была тяжеловата: вряд ли в этом наряде человек мог свободно передвигаться и уж тем более быстро бегать. Но когда такой необходимости не было (когда на охоту ходили группой), костюм хорошо защищал от медвежьих укусов и ударов лапой.

Какие лапочки!

Эти тюленята — не что иное, как робот-игрушка. Зовут такого робота Паро и он занесен в Книгу рекордов Гиннесса как «самый лечебный робот». Тело его усеяно всевозможными датчиками и сенсорами, которые позволяют реагировать на различного рода воздействия: игрушка может распознавать утро, день, ночь, когда его гладят, берут на руки... Используют Паро для лечения болезни Альцгеймера и ей подобных. Робот умеет откликаться на собственное имя и ведет себя прямо как живой детеныш тюленя: двигает головой и лапками, издавая реалистичные звуки. У тюленёнка очень живая мордочка, выразительные глазки. Питается игрушка от встроенного аккумулятора.

Ты слишком толстый!

В одном из парков Вены есть необычное здание: «Толстый дом» — так оно называется. Создал его известный австрийский художник Эрвин Вурма, который через свои скульптуры пытается показать проблемы современного мира. В данном случае речь идет о чрезмерном потреблении фастфуда и о том, к чему это может привести.

Самый жуткий в мире

Пальцы дьявола — такое название гриб получил за свой жуткий вид. Процесс роста удивительным образом напоминает сцены из фантастических фильмов. Сначала гриб находится в свернутом состоянии в «яйце», потом начинает расти и раскрывается как цветок, раскидывая «щупальца» в стороны. При этом источает ужасный запах. После увядания выглядит не менее устрашающе — его вид напоминает бледную руку мертвеца, высунувшуюся из-под земли и бессильно лежащую на траве.

Тест для всех

Ё-моё!

Ё — САМАЯ МОЛОДАЯ БУКВА РУССКОГО АЛФАВИТА, ЕЙ НЕТ И 300 ЛЕТ. ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ: ЧТО ВЫ О НЕЙ ЗНАЕТЕ?

1. В каком году было официально введено употребление буквы Ё в школах?
а) 1895;
б) 1917;
в) 1942.

2. Каким было первое слово, напечатанное в книге с буквой Ё?
а) слезы;
б) грезы;
в) всё.

3. Из имени какого русского писателя исчезла буква Ё?
а) Лев Толстой;
б) Фёдор Достоевский;
в) Велимир Хлебников.

4. Тёёлё — район города, в названии которого есть сразу три буквы Ё. А что это за город?
а) Хельсинки;
б) Стокгольм;
в) Вена.

5. В каком городе установлен памятник букве Ё (см. фото)?
а) Челябинск;
б) Владимир;
в) Ульяновск.

6. Как называется компьютерная программа, которая автоматически расставляет Ё в тексте?
а) ёфикс;
б) ёклмн;
в) ёфикатор.

Правильные ответы

1в. В 1942 году согласно приказу народного комиссара просвещения РСФСР Владимира Потемкина было введено обязательное употребление буквы Ё в школе. Это произошло потому, что перехваченные немецкие карты местности были точнее — они указывали букву Ё в топонимах, если таковая имелась. Когда об этом стало известно Сталину, он поручил издать указ, согласно которому Ё печаталась и в газетах, и в документах, и в книгах, и в картах.

2в. Буква Ё впервые появилась в книге «И мои безделки» Ивана Дмитриева, изданной в 1795 году. Первое слово, в котором употреблялась новая буква, было «всё».

3а. Толстого звали Лёв, а не Лев, о чем свидетельствуют, например, его прижизненные иностранные издания с именем Lyof или Lyoff на обложке. Кстати, чуть позже потерялась буква Ё и в фамилии персонажа дворянина Лёвина из романа Толстого «Анна Каренина».

4а. Район Этю-Тёёлё простирается к северо-западу от исторического центра Хельсинки. Район, кстати, отличается от архитектуры начала XX века криволинейным расположением улиц и домов, которые очень не похожи на четкие прямоугольные линии Старого города.

5в. Ульяновск (бывший Симбирск) — родной город Николая Карамзина. Благодаря ему буква Ё получила широкое распространение в Российской империи. Знаменитый историк и поэт использовал ее в своих стихах в альманахе «Аониды» в 1796 году.

6в. Программа называется ёфикатор, и придумана она была для того, чтобы корректорам не приходилось менять Е на Ё вручную.

Рассказики

● Мужик пишет объявление: «Отдам елку искусственную, сборную. В комплекте: палка с крестовиной — 1 шт., ветки, которые крепятся на палку, — 20 шт., иголки, которые крепятся на ветки, — 3 678 549 шт., клей для приклеивания иголок на ветки — 15 литров. Заберите ее на фиг!»

● Жена спрашивает мужа: «Любимый, ты меня сильно любишь?» — «Да». — «Сильно-пресильно?» — «Да». — «Даже если я кокну твою машину?» — «Ты что, кокнула мою машину?!» — орет муж. «Конечно же нет!» — «Как же я люблю тебя!»

● Один мужик говорит другому: «А меня инопланетяне похитили! Помню только какие-то зеленые рожи, тусклую лампочку, какие-то кнопки, движение вверх...» — «Ага! Как же, инопланетяне! Это мы тебя с вечеринки домой в лифте везли!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 1.Обшивка. 7.Маликов. 11.Ненастье. 13.Птифур. 14.«Вольво». 15.Таганрог. 16.Выправка. 20.Атаманша. 24.Снаряд. 26.Апатиты. 27.Барабан. 28.Сообщество. 29.Гренада. 30.Лазарев. 32.Андропов. 33.Словарь. 36.Пропажа. 39.Клипса. 42.Вольер. 45.Пассат. 46.Охранник. 47.Рудокоп. 49.Роднина. 52.Оголовье. 54.«Крайслер». 55.Подливка. 56.Игольник. 57.Вигвам. 59.Статут. 62.Макака. 65.Кляча. 66.Ралли. 67.Водка. 68.Ролики. 69.Кобра. 70.Перо. 71.Арча. 72.Столб. 74.Корунд. 75.Рачки. 77.Узник. 78.Ницше. 79.Описка. 82.«Ниссан». 85.Шнитке. 86.Ожидание. 87.Гербицид. 89.Сражение. 91.Мотоблок. 92.Яблочко. 94.Актриса. 97.Гувернер. 99.Башкир. 100.Матрас. 101.Бандаж. 103.Крахмал. 105.Стригун. 107.Пластырь. 108.Наволок. 111.Симбиоз. 113.Родословие. 114.Ротонда. 115.Частник. 117.Груздь. 120.Пиноккио. 124.Паланкин. 127.Модерато. 128.Раввин. 129.Кореец. 130.Гурченко. 131.Зеленка. 132.Лесовоз.

По вертикали: 2.Шофер. 3.Взрыв. 4.Анюта. 5.Онегин. 6.Стерня. 7.Мезга. 8.Левша. 9.Калла. 10.Спевка. 12.Иоганн. 17.Плаке. 18.Алидада. 19.Крыса. 21.Тобол. 22.«Морозко». 23.Набор. 24.Скотник. 25.Детвора. 29.Гусева. 31.Власть. 34.Оплеуха. 35.Рюрик. 37.Рапид. 38.Аксенов. 40.Ларионова. 41.Сангвиник. 43.Топорик. 44.Скрепка. 48.Отставка. 50.Налетчик. 51.Яковлев. 53.Фактура. 58.Гладиолус. 60.Трубочист. 61.Пятерня. 62.Марокко. 63.Ариадна. 64.Ключица. 72.Стеньга. 73.Буратино. 75.Рейнджер. 76.Интерес. 80.Приставка. 81.Кинолента. 83.Подмога. 84.Пескарь. 88.Рубашка. 90.Настриг. 93.Чарка. 95.Томат. 96.Абакан. 98.Ксендз. 101.Бульдог. 102.Журавль. 104.Мельник. 106.Римесса. 109.Ватин. 110.Краги. 111.Сечка. 112.Ивняк. 114.Рапира. 116.Куница. 118.Родари. 119.Джанни. 121.Отвал. 122.Канон. 123.Омега. 124.Подол. 125.Лукас. 126.Нарыв.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

	Я	В	К	А		А			В		Д	Е	Ж	А	В	Ю
		Е		М	О	К	К	А	Ч	И	Н	О		И		И
М	А	Р	Л	И		Р		Н		Н		Г	И	Л	Ь	З	А
Е		Е		Г		И	М	А	Г	О		М		К		А	
Н		С	К	О	Р	Л	У	П	А		В	А	Р	А	В	В	А
Ю	Ш	К	А		Е		Ш	А	Р	И	К		Е		Р	И	Л
	Л		Л	Е	Г	А	Т		А		У		Б	Р	А		И
Т	А	Б	У		У	В	Р	А	Ж		С	Т	Р	А	Т	Е	Г
	Н		Г	О	Л	И	А	Ф		С		Р	О	С	А		О
	Г	Р	А	Ч		А		Ф	А	И	Н	А		П	Р	У	Т
			К	А	Ш	Н	Е		Н		П	У	Л	Ь	К	Е	
В	Я	З	К	А		О		К	Р	О	Ш	Е		А		Л	
И		А		Р	А	У	Х	Т	О	П	А	З		Т	Р	О	Г
Т	А	Д	Ж	И	Н		В		Т		Р	А	М	А	Я	Н	А
Е		А		К	И	Н	О	Л	О	Г			Е		С		М
Б	О	Т	Ы		М		С	Е	Н	А		К	Р	Я	К	В	А
С		К		Т	Е	С	Т	О	Д	Е	Л		И	С	А	А	К
К	О	И	П	У				Н	А	В	А	Л		О		З	
	С		А	Р	Б	А		И			П		Ю	Н	Н	А	Т
С	Т	О	Л	Б		К	А	Д	А	С	Т	Р			А		И
	Р		Т	А	Р	Т	У		М	О	А	И			А	К	А	Т
К	О	М	У	З		Е	Р	Ш	И	К		Н	О	Г	А	Т	А
	В		С	А	И	Р	А		Я	С	А	К		А	Л	А	Н

Не жалейте, что было, не гадайте, что будет, берегите, что есть!

ОВЕН Жизнь будет бить ключом! Ловите волну удачи, не сопротивляйтесь судьбе — вас обязательно вынесет в нужном направлении! Остерегайтесь ОРЗ, оно способно вызвать боли в горле. Все-таки простудились? Полощите горло, растворив в стакане горячей воды 1 ст. ложку аптечной настойки ромашки или 1/2 чайн. ложки пихтового масла.

ТЕЛЕЦ Мечтаете занять лучшее место под солнцем? Что ж, есть шанс: удача на вашей стороне! Только рассчитывайте не на авось, а исключительно на себя. Поздравлять вас и дарить подарки начнут задолго до Нового года. Ничего странного, ведь вы ни с кем серьезно не поссорились за год. Не скупитесь и вы. Денег хватит на все — и на богатый стол, и на безделушки для хороших людей.

Хотите быстро похудеть? Ешьте сколько угодно и что угодно, но только в течение восьми часов в день — к примеру, с 10 до 18 часов.

БЛИЗНЕЦЫ Ангел-хранитель обязательно даст подсказки, и вам удастся избежать неприятностей. Например, споткнулись пару раз на ровном месте — это неспроста. Гололед! Значит, вам было предупреждение. Будьте внимательны и осторожны. И обратите внимание на желудок: он давно шлет вам «приветы», иначе приобретете хроническую болячку.

РАК Не кладите в утренний кофе плохие воспоминания о вчерашнем дне... Добавьте сахар сегодняшних радостных надежд. Оставляйте в памяти только хорошее, и жить станет намного легче. О здоровье: чтобы укрепить сердце, полезно ежедневно съедать по 2-3 киви. Этот плод снижает вязкость крови и защищает сосуды от тромбов.

ЛЕВ Нужны старые верные друзья и хорошо известные пути-дороги. И тогда есть надежда, что неприятности вас не заметят. Здоровье восстановится, для этого необходимо хорошее настроение. Постоянно ищите поводы, чтобы его поднять. Кстати, даже небольшие физические нагрузки могут повысить тонус.

ДЕВА Трудолюбия и упорства вам не занимать. Другой вопрос — то ли поле вы так старательно вспахиваете? Действуйте согласно немудреному совету: «не жалей, что было, не гадай, что будет, береги, что есть». В зимние дни согреться поможет имбирь с медом. Натрите корень имбиря, 1/2 чайн. ложки залейте стаканом крутого кипятка, добавьте мед, остудите и выпейте.

ВЕСЫ До Нового года остается меньше двух недель, а у вас дел невпроворот! И все они так или иначе связаны с финансами: нужно отдать долги, купить подарки, да и здоровье укрепить. Чтобы без проблем пережить зиму, рекомендуем пить настой лимона с чесноком. Натрите на терке лимон с цедрой, добавьте натертую головку чеснока, налейте 0,5 л воды, настаивайте 3-5 дней. Процедите и пейте по 1/2 стакана ежедневно всю зиму и весну.

СКОРПИОН Постарайтесь не думать о плохом, особенно на ночь. Мысль может и лечить, и калечить. Вечером подведите итоги дня. Положите заслуги в «копилку хорошего». И еще: объявите войну холестерину! Откажитесь от любого мяса, кроме курицы, да и ту ешьте без кожи. Пейте ежедневно свекольный сок по 1/4 стакана за полчаса до еды, но перед этим пусть он отстоится в холодильнике 2-3 часа.

СТРЕЛЕЦ Не спешите хватать удачу обеими руками, иначе она ускользнет... Верьте в себя и в тех, кто рядом. Жизнь не станет легче, зато она будет во много раз интереснее! Иногда ощущение счастья рождается от случайных мелочей — обращайте на них внимание. О зрении: чтобы улучшить его, прикладывайте к глазам мякоть тертых яблок 1-2 раза в день.

КОЗЕРОГ Пусть вашим девизом станут слова: «Лучше ничего не сделать, чем все испортить». Старайтесь просчитывать все свои поступки на несколько шагов вперед. А неправильное питание, да еще в спешке, может стать причиной обострения гастрита. Ну как вы будете с этим встречать Новый год? Попробуйте 3 ст. ложки фундука залить горячей водой. После набухания орехи растолките, добавьте 1 чайн. ложку меда и прокипятите в той же воде. Пейте водичку на голодный желудок 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Какие бы испытания ни уготовили вам звезды, черная полоса непременно закончится. Причем чем раньше перестанете прятать голову в песок, тем быстрее это случится. Воспринимайте неудачи и промахи как естественную часть жизни. Помните: отрицательные эмоции расшатывают нервную систему и снижают иммунитет.

РЫБЫ В ближайшие две недели вы будете выполнять обязанности Деда Мороза. Нет-нет! Запрягать оленей еще рано, а вот выспрашивать у знакомых, что бы их порадовало на Новый год — уже пора! И начинайте творить волшебные дела. Но не забудьте и про себя. А то получится как всегда...

В следующем номере читайте:

- ✓ **Актуально** ГРИПП НА НАШУ ГОЛОВУ.
- ✓ **Ищем причину** ПРОСНУЛСЯ — И УЖЕ НЕ УСНУТЬ.
- ✓ **Для тех, кто болен диабетом** СЛАДКАЯ КРОВЬ. КАК С ЭТИМ ЖИТЬ?
- ✓ **Подробно о красной волчанке** ВОЛЧЬЯ ОТМЕТИНА.

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ
ВАШ ПОДАРОК: «ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 12.02.2019 г.

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0577**
3. получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

РЕКЛАМА 001476

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

* Акция действует с 12.12.2018 до 12.02.2019 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **135251** экз. Заказ **1868**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 12.12.2018 г.
Подписано в печать 05.12.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 154 251 экз. Объем 8 п. л.
16+